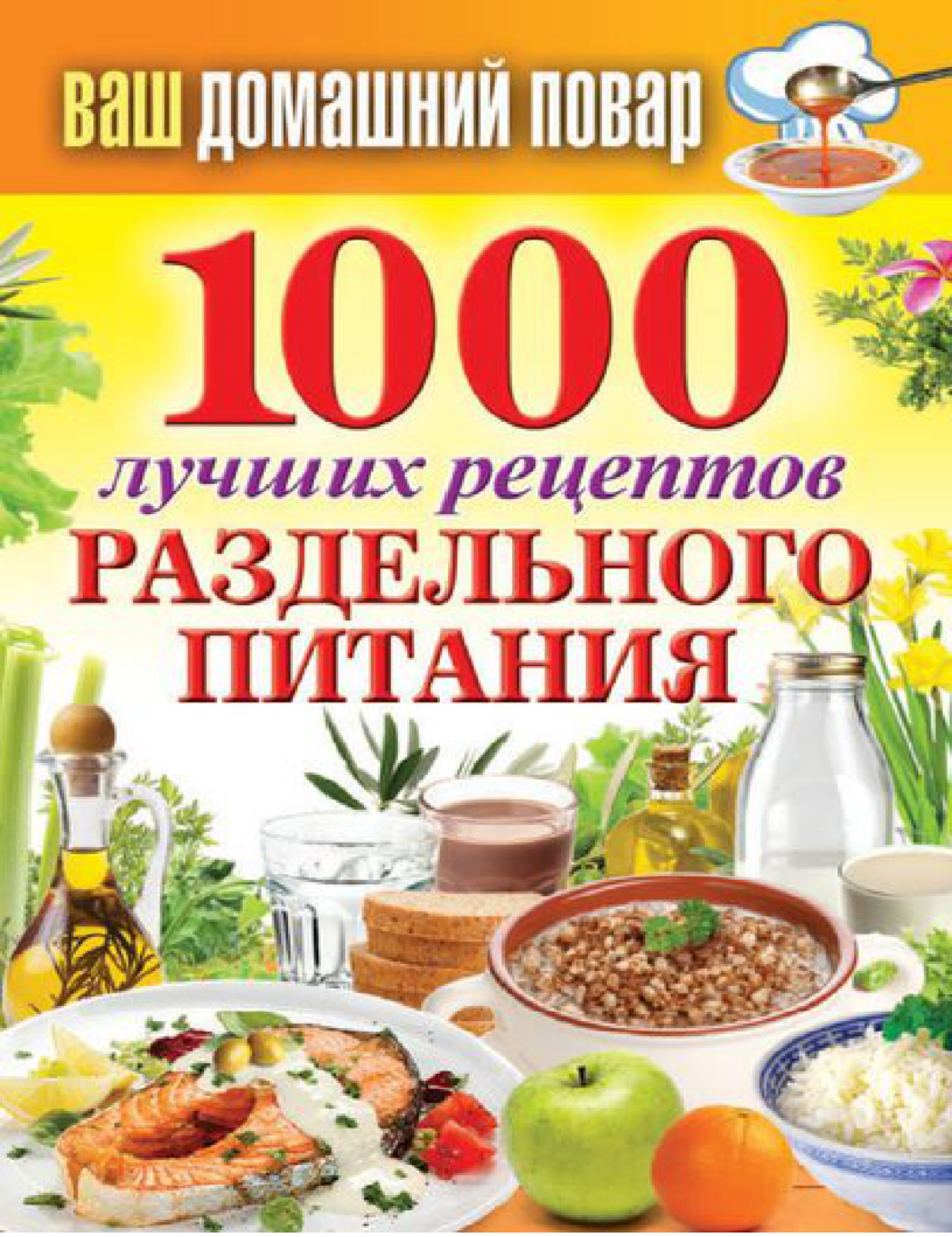
ваш домашний повар

1000
лучших рецептов
РАЗДЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ



SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Многие знают, что раздельное питание — это не только очень полезно, но и очень вкусно! Данная книга поможет получить целостное представление об этой системе и разобраться в основных правилах приема пищи. 1000 интересных кулинарных рецептов, основанных на принципах раздельного питания, позволят одновременно получать удовольствие от еды и оздоравливаться!

- Составитель Сергей Павлович Кашин
  - Введение
  - Основные принципы раздельного питания
    - Раздельное питание по Герберту Шелтону
      - Совместимые и несовместимые продукты, таблицы сочетаемости продуктов
    - Теория Говарда Хея
    - Раздельное питание как метод диетотерапии
  - Рецепты
    -
    - Закуски
    - Заправки для салатов, соусы, намазки для бутербродов
    - Салаты
    - Блюда из овощей
    - Грибные блюда
    - Супы, щи, борщи
    - Мясные блюда
    - Блюда из рыбы и морепродуктов
    - Блюда из яиц
    - Каши из злаков
    - Изделия из теста и сладости
    - Мороженое
    - Напитки
  - Влияние продуктов питания на организм
  - Приложение

Составитель Сергей Павлович Кашин 1000 лучших рецептов раздельного питания

Введение

«Врач будущего не будет давать лекарств, но заинтересует пациента подходящей диетой», — говорил известный изобретатель Томас Эдисон, удивительно разносторонний, эрудированный человек.

За долгие века цивилизации человек приобрел немало знаний о том, как с помощью питания улучшить собственное здоровье и избавиться от болезней. Одним из таких способов является система раздельного питания.

Многие считают ее очередной популярной диетой, «поднявшейся» на волне моды, которая в скором времени схлынет без следа. Однако раздельное питание никоим образом не может быть отнесено к диете.

Что такое диета? Это специально подобранный, чаще всего лечебный или направленный на другую конкретную цель (например, похудение) рацион. Диета назначается не на всю жизнь, она кратковременна и практически всегда каким-либо образом обедняет и ограничивает питание человека. Почти всегда она запрещает употреблять определенные продукты. В результате такого «сидения на диете» человек далеко не всегда достигает намеченной цели, но обязательно что-то теряет, поскольку любое ограничение делает питание неполноценным, «однобоким», лишает организм ряда необходимых ему веществ.

Система раздельного питания не запрещает ни один продукт. Вы можете с удовольствием уплетать свои любимые макароны, налегать на мясо, кушать сыр, яйца, рыбу, сладости, сметану и творог, есть любые овощи и фрукты. Необходимо лишь правильно сочетать все эти продукты, чтобы они усваивались легко и полностью, а организм не загрязнялся непереваренными отходами.

Раздельное питание представляет собой не диету, а цельную, сбалансированную систему питания, ставшую для многих людей стилем их жизни, дорогой к обретению здоровья. Именно такую «диету» в широком смысле этого слова имел в виду Томас Эдисон, говоря о целительной силе правильного, разумного употребления пищи.

Раздельное питание предполагает конкретные и вполне обоснованные принципы и рекомендации, призванные оздоровить организм, повысить его жизненные силы и иммунитет, нормализовать обмен веществ и массу тела и благодаря всему этому обеспечить человеку здоровье и долголетие.

Сегодня раздельное питание имеет как активных

сторонников, так и ярых оппонентов. И единственный способ оценить преимущества и недостатки этого метода заключается в том, чтобы самостоятельно разобраться в его сути, понять, на чем основана эта система, и только после этого решить, насколько она приемлема и полезна лично для вас.

Из истории

Сама идея полезного для организма сочетания различных продуктов возникла задолго до появления популярного в наши дни термина «раздельное питание». Так, еще в Древнем Риме известный врач Цельс высказал идею о вреде смешанного употребления некоторых видов пищи. «Перемешивание в желудке веществ, которым присущи различная быстрота и трудность переваривания, ведет к загниванию пищи и, в конечном счете, к отравлению организма», — писал древнеримский ученый и лекарь. Он определил несколько подобных сочетаний продуктов, усвоение которых затруднительно для желудка. Также Цельс рекомендовал не злоупотреблять солеными, жирными, а также чересчур сладкими блюдами.

Вопроса о совместимости продуктов касались также Авиценна и Парацельс. Так, Авиценна советовал принимать пищу в таких сочетаниях, чтобы они «уравновешивали друг друга и не приносили вреда».

Однако первое научное обоснование раздельное питание получило лишь на рубеже XVIII–XIX веков в трудах великого российского физиолога академика И. П. Павлова. Ученый установил, что различные продукты (к примеру, молоко, мясо и хлеб) перевариваются разными участками пищеварительного тракта, причем с участием различных пищеварительных соков, или ферментов. Ферменты, необходимые для переработки мяса, хлеба и молока, настолько отличаются друг от друга, что И. П. Павлов специально называл данные пищеварительные соки «мясной сок», «хлебный сок» и «молочный сок».

Многочисленные эксперименты показали, что каждый продукт, который мы употребляем в пищу, побуждает желудок выделять характерный только для него пищеварительный сок, количественно и качественно отличный от других. К примеру, в расщеплении белков участвуют ферменты пепсин и эрипсин, жиров — фермент липаза, крахмала — фермент птиалин, молочного сахара — лактаза и т. п.

Причем все эти отличия характерны не только для желудка, но и для всего желудочно-кишечного тракта. Начинаются они уже в полости рта, поскольку различные вкусовые ощущения способствуют изменению химического состава выделяемой

слюны. Каждому виду пищи соответствует определенный состав слюны, желудочного и поджелудочного соков, желчи, пищеварительных соков тонкой и толстой кишки. Кроме того, в переваривании различных продуктов по-разному участвует и микрофлора нашего кишечника.

И. П. Павловым было установлено, что переваривание и усвоение различных видов пищи происходит в строго определенном отделе пищеварительного тракта, где и выделяются соответствующие ферменты. Кроме того, каждому продукту свойственна своя скорость переработки, то есть переваривание различных продуктов отличается и неодинаковой длительностью этого процесса. Так, усвоение мяса требует более продолжительной обработки, а пища, основу которой составляют углеводы, переваривается гораздо быстрее. Поэтому совместное употребление отличающихся по своему химическому составу продуктов часто становится причин ой расстройства нормальной работы всей пищеварительной системы.

Поэтому можно считать, что именно работы Павлова заложили научную, медицинскую основу системы раздельного питания. Ее автор, американский врач-диетолог Герберт Шелтон, в своих трудах справедливо ссылается на результаты исследований и выводы, сделанные академиком Павловым.

А основоположником метода раздельного питания по праву является Герберт Шелтон, специалист по нетрадиционной медицине из США. Именно ему удалось, опираясь на работы своих предшественников, наиболее подробно и полно рассмотреть проблему сочетаемости различных веществ и в результате создать логичную и стройную классификацию продуктов, определить сочетаемые и несочетаемые группы и сформулировать основные принципы метода раздельного питания. И сегодня его имя прочно связывается с этим методом. Выражение «раздельное питание по Шелтону» стало уже традиционным, общепризнанным термином, который знают все.

Надо сказать, что Герберт Шелтон не имел классического медицинского образования (что само по себе часто ставится ему в вину его оппонентами). Однако образование Шелтона было весьма разносторонним. Он успешно окончил колледж врачей, «не признающих лекарств», аспирантуру в специальном колледже хиропрактиков, школу врачей-натуропатов. Шелтон пропагандировал исцеление человека природными факторами — водой, воздухом, отдыхом, выполнением физических упражнений, а также питанием натуральными продуктами. Кроме того, он посвящал много времени учению аюрведы — традиционной древнеиндийской медицины и философии. Будучи талантливым

писателем, Шелтон издал семь томов, посвященных здоровому образу жизни, теориям болезни и оздоровления, а также правильному питанию как одному из главных условий хорошего самочувствия и долголетия. Принципы раздельного питания он впервые опубликовал в книге «Правильные сочетания пищевых продуктов». В работе «Ортотрофия. Основы правильного питания» Шелтон изложил целую философию питания. Подчеркивая сложность механизмов расщепления и усвоения пищи и важную их роль для нормального состояния и самочувствия человека, Шелтон писал: «Питание — это сумма всех процессов и функций, определяющих рост и развитие, поддерживание и восстановление организма, его воспроизводство. Это — восстановление тканей, а не просто накопление жира или стимуляция жизненных сил».

Герберт Шелтон прожил долгую и плодотворную жизнь. Обладая недюжинными способностями предпринимателя, он успешно воплощал свои идеи в жизнь. В 1928 году Шелтон основал в городе Сан-Антонио (США, штат Техас) школу здоровья, где более 40 лет продолжал изучать и применял на практике метод раздельного питания, причем не только в общеоздоровительных целях, но и для борьбы с различными заболеваниями. И главной заповедью пациентов, проходящих лечение под руководством Шелтона, стала его знаменитая фраза: «Если дорожишь здоровьем, то не ешь все подряд!»

Немалую роль в распространении и популяризации теории Шелтона сыграли звезды Голливуда, многие из которых также были его пациентами. Сегодня раздельное питание считается одним из наиболее известных методов питания и поддержания здоровья и имеет громадное число приверженцев не только в США, но и во всем мире. Множество людей на собственном опыте убедились, что благодаря раздельному питанию можно избежать целого ряда серьезных заболеваний и независимо от возраста находиться в прекрасной физической форме. Сегодня систему Шелтона широко используют в диетологии при составлении меню лечебного и лечебно-профилактического питания, а также с целью коррекции веса.

Американский натуропат Говард Хей являлся современником Шелтона. Он также придерживался принципов раздельного питания, ратовал за употребление натуральных продуктов и отказ от искусственной, рафинированной пищи. В целом поддерживая метод Шелтона, Хей, кроме того, обращал серьезное внимание на кислотно-щелочную реакцию крови своих пациентов. Он разработал собственную теорию питания, направленную на борьбу с «перечислением» организма, которое вызывается преимущественным употреблением продуктов, обладающих

кислой реакцией. Рекомендации доктора Хея также часто используются для лечения избыточного веса и преодоления привычки к перееданию.

Таким образом, теория раздельного потребления различных по своему составу продуктов зародилась много столетий назад. Она прошла долгий путь развития, и споры вокруг нее лишь увеличивали ее популярность. А основоположниками классических принципов раздельного питания сегодня по праву считаются Герберт Шелтон и Говард Хей.

Основные принципы раздельного питания

Раздельное питание по Герберту Шелтону

Совместимые и несовместимые продукты, таблицы сочетаемости продуктов

Итак, вы уже знаете, что в основе теории раздельного питания лежат серьезные научные исследования, касающиеся обработки и усвоения различной пищи в желудочно-кишечном тракте. Для расщепления и переваривания разных пищевых продуктов необходимы строго определенные пищеварительные ферменты. Когда мы употребляем в один прием пищу только одного вида, ферменты действуют эффективно, поскольку их работе ничто не мешает. Соответственно, процесс переваривания и усвоения пищи протекает легко, без лишних затрат энергии и загрязнения организма. Пища усваивается полноценно и приносит максимальную пользу.

В том случае, если мы едим смешанную пищу, работа ферментов уже не является столь же эффективной. Их активность подавляется другой пищей и ферментами, выделяющимися для ее обработки. Так, например, жиры и белки препятствуют нормальному усвоению друг друга. Жиры подавляют выделение желудочного сока, необходимого для переваривания белков. Происходит нарушение многих биохимических процессов, что приводит к брожению или даже гниению непереваренной пищи, возникает избыточное газообразование, расстройство желудка и другие неприятные явления, свидетельствующие о том, что организм подвергается отравлению собственными токсинами.

Чтобы всего этого избежать, следует употреблять только совместимые продукты, одновременное переваривание которых не приводит к нарушению работы пищеварительного тракта. Это отнюдь не означает, что каждый продукт придется употреблять отдельно от всех остальных. Шелтон разделил все продукты на группы. Некоторые группы сочетать друг с другом возможно и даже полезно для пищеварения, другие же являются категорически несовместимыми. Смысл раздельного питания и состоит в употреблении в пищу только хорошо сочетающихся веществ.

Рассмотрим классификацию продуктов, предложенную Шелтоном.

1. Белки.

Это пища, отличающаяся высоким уровнем протеина. К

данной группе относятся:

• мясные продукты (за исключением жира), рыба;

• молочные продукты нежирные (к примеру, кефир, простокваша или сметана и творог с малым процентным содержанием жира), брынза, сыр нежирный, яйца;

• бобы и фасоль сухие (в том числе соевые бобы), горох, грибы, орехи, чечевица.

Нетрудно заметить, что белки вовсе не являются исключительно пищей животного происхождения (различаются животные и растительные белки).

2. Углеводы.

Это продукты преимущественно растительного происхождения.

В них может преобладать крахмал или сахар. К первым относятся картофель, крупы, макаронные изделия, мука, хлеб. Ко вторым — мед, сахар, сиропы и т. п.

3. Жиры.

В эту группу входят топленое и сливочное масло, жирная сметана, сливки, сыр, а также все растительные масла (подсолнечное, оливковое, кукурузное, соевое, хлопковое, ореховое и т. п.). Кроме того, к группе жиров относятся сало, жирные мясо и рыба, иногда — орехи с высоким содержанием жиров.

4. Умеренно крахмалистые овощи — брюква, капуста цветная, козлобородник, морковь, свекла и т. п.

5. Некрахмалистые и зеленые овощи — аспарагус, баклажан, побеги бамбука, горчица, зеленый горошек, капуста белокочанная, капуста брюссельская, капуста китайская, капуста кормовая, капуста огородная, кольраби, кресс-салат, латук, листья репы зеленые, листья свеклы зеленые, лук, лук-порей, огурец, одуванчик, перец сладкий, петрушка, ревень, редис, репа, салат, сельдерей, спаржа, сурепица, тыква летняя, цикорий, чеснок, шпинат, щавель кислый и т. д.

6. Кислые фрукты, овощи и ягоды — ананас, апельсины, виноград кислый, гранат, грейпфрут кислый, лимоны, мандарины, персики кислые, помидоры, слива кислая, яблоки кислые и т. п.

7. Полукислые фрукты и ягоды — абрикосы, вишня сладкая,

груша, инжир свежий, манго, персики сладкие, слива сладкая, черника, яблоки сладкие и др.

8. Сладкие фрукты и ягоды — бананы, виноград мускатный, груша, сушенная на солнце, изюм, инжир, финики, хурма, чернослив.

Помимо этих групп, Шелтон выделил дыни, арбузы и молоко как совершенно не сочетаемые ни с какими другими группами продукты. Их следует употреблять отдельно.

В результате многолетней работы Шелтоном были определены самые неблагоприятные сочетания, которых следует стараться избегать.

Белок — белок. Два насыщенных протеинами продукта препятствуют нормальному перевариванию друг друга и полностью не усваиваются. Причина состоит в том, что эти продукты, хотя и принадлежат к одной группе, имеют различный химический состав, требуют разных ферментов и их концентрации.

Каждый продукт переваривается со своей скоростью. Поэтому согласно принципам раздельного питания не стоит употреблять в один прием, к примеру, мясо и рыбу, мясо и яйца, яйца и сыр, сыр и орехи, мясо и орехи. Не следует есть совместно мясные и молочные продукты (к примеру, колбасу с майонезом или говядину с сыром), так как молочные продукты также содержат немало белков.

Белки — углеводы. Данный запрет означает, что мясо, рыбу, сыр, грибы, орехи, яйца и прочие белковые продукты вредно употреблять в один прием с картофелем, хлебом, кашами, а также сладостями, в том числе сладкими фруктами. Это объясняется тем, что обработка в желудочно-кишечном тракте белков и углеводов настолько отличается, что при смешанном питании они просто тормозят переваривание друг друга. Так, для расщепления белков необходима высокая концентрация соляной кислоты, содержащейся в желудочном соке, а усвоение углеводов требует щелочной среды, вырабатываемой преимущественно слюнными железами. Еще из школьных уроков химии вам известно, что щелочь и кислота нейтрализуют друг друга. Поступившая в желудок пища перестает перевариваться, и вместо усвоения питательных веществ начинается брожение непереваренного комка.

Согласно принципам раздельного питания богатые белками и насыщенные углеводами продукты можно употреблять лишь с

промежутком в 2–3 ч.

Если, к примеру, вам приходится съесть бутерброд с сыром, то наилучшим выходом из этой ситуации будет сначала скушать сыр, а через какое-то время — хлеб. Тогда сыр попадет в желудок раньше, и желудочный сок не будет нейтрализован щелочью. А затем, когда сыр будет переварен, соляная кислота уже не будет столь концентрированной, и начатая еще слюнной жидкостью обработка хлеба успешно продолжится в желудке. Усвоение обоих продуктов пройдет более полноценно. Кстати, так инстинктивно поступают многие дети, съедающие сначала сыр, а потом уже хлеб, вызывая при этом нарекания со стороны родителей: «Ешь с хлебом!»

Белки — крахмалы. Нейтрализация происходит и при совместном употреблении протеиновой пищи с крахмалистой, которой также требуется щелочная среда. Поэтому мясо не рекомендуется совмещать с изделиями из теста — макаронами, лапшой, а также использовать в качестве начинки для пирогов.

Белки — жиры. Растительные масла не рекомендуется сочетать с мясом, сливочным маслом и сливками, яйцами, орехами, сыром и т. п. Дело в том, что жиры тормозят выработку желудочного сока. Это значительно ухудшает общую пищеварительную деятельность, а особенно переработку белков, которые выводятся практически в непереваренном виде.

Углеводы — жиры. Неблагоприятным является сочетание хлеба, и также кондитерских изделий, с растительными маслами и жирными сливками. Шелтон исключил из этого правила только хлеб с маслом.

Сахар — крахмал. Сахар, варенье, джем не стоит есть вместе с картофелем, хлебом, различными крупами. Шелтон установил, что горячо любимые пирожки с повидлом, хлеб с фруктовым джемом или шоколадной пастой, каши с вареньем, сладкие запеканки из каш, макарон или картофеля приводят к брожению в желудке. Причина заключается в плохой сочетаемости сахара и крахмала, затрудняющей переработку крахмалистых продуктов.

Кислота — белок. Кислые плоды не стоит употреблять с мясом, яйцами и прочими белковыми продуктами. А ведь на первый взгляд должно быть наоборот: дополнительная кислота сделает переваривание белков более легким. Однако наш организм предусмотрел достаточно собственных ферментов для переваривания белков, и постороннее вмешательство станет для него лишь помехой (разумеется, если кислотность желудка в норме). Кроме того, для переваривания фруктов требуется около 20 минут, мясо же перерабатывается значительно дольше.

Фруктовые кислоты затормозят естественную выработку

желудочного сока, что неизбежно нарушит нормальную переработку белка. В результате пища, особенно белковая, переварится не полностью. Она осядет в кишечнике в виде шлаков и жира и может стать причиной брожения и гниения, отравляющего организм токсическими веществами. Сочетая мясо с фруктами, вы рискуете не только вызвать расстройство пищеварения, запоры и даже боли в кишечнике, но и со временем приобрести массу очень серьезных заболеваний. Поэтому Шелтон не советует употреблять, например, помидоры с яйцами или сыром, а мясо сочетать с томатным соком или фруктами.

Поэтому, как бы ни привлекала вас экзотика таких необычных блюд, как курица с лимоном или мясо с ананасом, старайтесь не поддаваться искушению полакомиться ими. Не рекомендуется также начинять овощи мясным фаршем, тем более с большим количеством соли, пряностей, специй.

Крахмал — крахмал. Согласно принципам раздельного питания допускается употреблять за один прием лишь один вид пищи, основным компонентом которого являются углеводы. Так, например, недопустимым является совместное употребление картофеля, хлеба и сладкого пирожного, поскольку желудок «выберет» для переработки и усвоения только один продукт, а все прочие будут ждать своей очереди, мешая другой пище и подвергаясь брожению.

Кислоты — углеводы. Углеводы не должны сочетаться с кислыми фруктами и овощами. Это означает, что не следует употреблять картофель, хлеб, сахар, мед, варенье, а также бобы и горох одновременно с яблоками, сливами, цитрусовыми, кислым виноградом, щавелем и помидорами. Кислота перечисленных фруктов и овощей нейтрализует фермент птиалин, существующий в щелочной среде и необходимый для усвоения углеводов.

Дыня и арбуз. Как уже говорилось, их следует употреблять отдельно от другой пищи. Дыня перерабатывается не в желудке, а только начиная с кишечника. Но часто мы совмещаем именно дыню с иными продуктами. В этом случае дыня подвергается процессам разложения, способствует повышенному газообразованию и провоцирует кишечное расстройство. Поэтому люди ошибочно утверждают, что дыня сильно «слабит». Это неверно. Она может служить хорошим «чистильщиком» желудочно-кишечного тракта, не сопровождая свою работу неприятными побочными эффектами, но только в том случае, если съедается отдельно. Между употреблением дыни и других продуктов должно проходить не менее 2 часов. Тогда неприятных последствий можно не опасаться. В меньшей степени то же самое

относится к арбузам. Попробуйте употреблять арбуз или дыню на полдник — вам вполне хватит их, чтобы утолить легкий голод. Также Шелтон предлагает дыню или арбуз в качестве завтрака (который, кстати, и должен быть легким).

Молоко. Можно ли взрослым пить молоко? Шелтон советует употреблять его также отдельно от прочих продуктов либо отказаться от него совсем. Дело в том, что молоко — как у животных, так и у человека — представляет собой пищу детенышей, причем у каждого вида оно имеет свой специфический состав. Новорожденному козленку полезнее козье молоко, теленку — коровье. Человеческому младенцу — молоко его матери.

С возрастом организм большинства людей утрачивает способность переваривать молоко. Попадая в желудок, молоко, реагируя с достаточным количеством желудочного сока, должно для начала свернуться. Однако в цельном молоке животных содержится много жиров, которые угнетают выделение пищеварительных кислот, и потому в желудке оно не усваивается. Переваривание его начинается лишь с двенадцатиперстной кишки. Нередко молочные продукты становятся причиной нарушения обмена веществ. Они даже могут способствовать развитию дисбактериоза, гастрита, колита, почечнокаменной болезни, полиартрита и некоторых других заболеваний.

Если вы хорошо переносите молоко, пить его, разумеется, можно. Но не забывайте рекомендацию Шелтона: молоко следует употреблять, не сочетая с другими продуктами. Если вы выпьете стакан молока за обедом, то переваривание обеда у вас в желудке просто затормозится. Обладая обволакивающими свойствами, молоко надежно оградит ваш обед от воздействия желудочного сока. В присутствии молока желудок просто перестанет ощущать наличие в нем иной пищи, и тогда вам не избежать неприятных явлений, сопровождающих расстройство пищеварения.

Вообще для взрослых более полезными являются кисломолочные продукты — кефир, обезжиренный творог, пахта, ряженка и т. п. Молочнокислые бактерии, содержащиеся в них, сами участвуют в процессе переработки таких продуктов и помогают усвоению других. Благодаря их деятельности кефир, например, усваивается в 2–3 раза легче и быстрее, чем цельное молоко. Кроме того, кефирная сыворотка намного богаче витаминами группы В, а содержащаяся в ней молочная кислота препятствует размножению гнилостных микробов. Однако не следует забывать, что хлебобулочные изделия не должны сочетаться с молочнокислыми продуктами.

Итак, запомните, что не следует употреблять одновременно:

1) различные виды белков;
2) углеводы и белки;
3) белки и крахмалы;
4) белки и жиры;
5) углеводы и жиры;
6) сахара и крахмалы;
7) белки и кислоты;
8) различные крахмалистые продукты;
9) кислоты и углеводы;
10) кислоты и крахмалистую пищу (либо кислоты употреблять раньше крахмалов с интервалом не менее получаса).

Дыни и арбузы, а также молоко не сочетаются ни с какими видами пищи.

Также плохо совместимы практически со всеми продуктами различные десерты. Шелтон считал, что они не приносят никакой пользы и потому их лучше избегать.

Составляя свой рацион, нужно обязательно учитывать сочетаемость продуктов, а также следовать постулату, к которому Герберт Шелтон пришел за долгие годы своей работы в школе здоровья: «Чем менее сложны пищевые смеси, чем проще наши блюда, тем более эффективного пищеварения можно ожидать». Шелтон призывал каждую трапезу составлять из простых и хорошо сочетающихся продуктов. Более того, чем меньшее число продуктов вы поглощаете в один прием (даже если они принадлежат к одной группе или отлично сочетаются), то есть чем меньше веществ вы смешиваете в желудке, тем легче, быстрее и эффективнее протекает пищеварение, так как в этом случае выделяется самый оптимальный набор пищеварительных соков и одна пища не препятствует усвоению другой. В результате правильного питания устраняется дисбактериоз и в желудочно-кишечном тракте начинает преобладать здоровая микрофлора, также помогающая пищеварению.

Чем проще набор попадающей в желудок пищи, тем в большей степени она благоприятствует здоровью всего организма и долголетию — это мнение разделяют представители многих медико-философских учений мира, в том числе и йоги.

Что же происходит при смешанном питании? Учитывая выводы, сделанные Шелтоном и его последователями, можно сказать, что традиционное смешанное питание сильно затрудняет переработку и усвоение пищи, заставляя органы пищеварения работать в условиях повышенной нагрузки. Переваривание пищи замедляется. Органы пищеварения стараются обеспечить все поступившие в желудок продукты необходимыми для их переработки ферментами, однако это просто невозможно.

В самом лучшем случае организм вырабатывает такое сочетание пищеварительных соков, чтобы переработался и усвоился хотя бы один вид пищи. При менее удачных обстоятельствах получается некое «среднее арифметическое» из всех требующихся в данный момент ферментов, которое в равной мере плохо переваривает все присутствующие продукты. Неполноценно обработанная пища залеживается в желудке и кишечнике. В результате вместо усвоения начинается ее брожение и даже гниение, развивается болезнетворная микрофлора, откладываются шлаки, а в кровь начинают поступать токсины, вызывая самоотравление организма.

Такая ситуация возникает, к примеру, при совместном употреблении яблока и мяса. Съеденное отдельно, яблоко благополучно уйдет из желудка в кишечник примерно через 15–20 минут. Но вместе с мясом оно останется в желудке надолго, причем оба продукта переварятся некачественно и с большим трудом. В неподготовленном виде они попадут в следующие отделы желудочно-кишечного тракта, и на печень с поджелудочной железой ляжет несоразмерно высокая нагрузка. А частицы пищи, не переваренные совсем, будут накапливаться в кишечнике, что приведет к интоксикации, а со временем — к болезни.

Конечно, наши видавшие виды органы пищеварения до поры до времени справляются с подобным варварским отношением к ним. Неусвоенная пища, пролежав какое-то время, все-таки уйдет из организма, не принеся ему ничего, кроме вреда. А человек долго будет ощущать тяжесть, неприятные ощущения в животе и… голод, поскольку пища не усвоилась и в кровь не поступили необходимые питательные вещества.

Шелтон говорил: «Мы не получаем пользы от пищи, которая не усваивается. Есть и в то же время портить пищу в пищеварительном тракте — напрасная трата пищи».

Но трата продуктов — беда не такая серьезная по сравнению с тем, что в результате плохого переваривания организм подвергается интоксикации и тратит массу энергии на попытки как-то усвоить залежавшуюся пищу и справиться с токсинами. Бедствие ликвидируется, но какой ценой! При этом сгорает энергия организма вместе с 25–50 годами жизни!..

Человек не должен считать себя мусорным баком, в который можно кидать все подряд. Учеными было установлено, что неправильное питание и засорение организма шлаками приводят к тому, что на переваривание пищи и нейтрализацию токсинов уходит почти половина приобретаемой организмом энергии.

Чем отличается питание, когда в рационе сочетаются только

совместимые продукты и число их в один прием пищи является минимальным? Переваривание пищи, вопреки сложившемуся житейскому представлению, является серьезным биохимическим процессом, в котором принимают участие и ферменты, и желудочный сок, и гормоны. При соблюдении принципов раздельного питания пищеварение происходит в свободном от шлаков желудочно-кишечном тракте, а переработка малого числа совместимых продуктов протекает легко, значительно быстрее, с экономией всех жизненных ресурсов организма. При этом освобождается много энергии, которую организм может использовать для других видов жизнедеятельности. У человека прибавляется сил, улучшается здоровье и возрастают шансы жить полноценной жизнью даже в преклонном возрасте. Люди, употребляющие совместимую пищу, забывают об изжоге, болях и тяжести в желудке и кишечнике. По мнению Шелтона, раздельное питание вместе с постепенной очисткой организма от внутренних загрязнений представляет собой возвращение человека к естественной жизни, сближение его с природой, обретение утраченной гармонии с ней.

Большинству людей перспективы, открываемые раздельным питанием, кажутся привлекательными, однако не у каждого хватает времени и терпения ежедневно просчитывать свой рацион, самостоятельно подбирать наилучшие сочетания из имеющихся у него в доме продуктов.

Поэтому существует масса специальных схем и таблиц, облегчающих эту задачу. Имея такую таблицу, человек уже не должен вспоминать, к какому виду (белки, жиры, кислые фрукты и т. п.) относятся продукты на его столе. Ему не приходится тратить время на то, чтобы обдумать все возможные комбинации совместимости.

Существуют подробные (табл. 2) и упрощенные (табл. 1) таблицы. Подробные более предпочтительны, поскольку вторые лишь приблизительно указывают те сочетания продуктов, употреблять которые не следует категорически.

Дыня, арбуз и молоко ни с какими продуктами не сочетаются.

Между приемами несовместимой пищи должно проходить не менее 2 ч.

Табл. 1 является упрощенной. Она напомнит вам, что мясо не стоит есть с хлебом, а в вареный картофель не следует добавлять фасоль. Однако таблица ничего не сообщает о взаимосвязях продуктов внутри своей группы (к примеру, из нее не видно, что сочетания «белок — белок» или «крахмал — сахар» также являются неприемлемыми). Кроме того, в данной схеме нет указания на запрет употребления в один прием белков и кислых

фруктов, которые здесь отнесены к нейтральным, сочетаемым и с белками, и с углеводами продуктам. Посмотрев внимательнее, можно обнаружить и другие недостатки этой таблицы, типичной для статей из глянцевых журналов.

Таблица 1

Схема раздельного питания

Белки (H+)	Нейтральные продукты	Углеводы (OH–)
Бобовые	Зелень	Картофель
Бульоны	Овощи (кроме картофеля)	Крупы
Мясо	Соки	Хлеб
Орехи	Сухофрукты	Варенье
Рыба	Фрукты	Мед
Семечки	Ягоды	Сахар
Яйца		Компот, чай

Совместимые

Несовместимые

Таблица 2

Таблица совместимости пищевых продуктов

+ – хорошо **0** – допустимо **–** – плохо	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
1. Мясо, птица, рыба		–	–	–	–	–	–	–	–	+	0	–	–	–	–	–
2. Зернобобовые	–		0	+	+	–	0	–	–	+	+	–	–	–	–	0
3. Масло сливочное, сливки	–	0		0	–	–	+	+	–	+	+	0	–	0	–	–

+ — хорошо **0** — допустимо – — плохо	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
4. Сметана	–	+	0	■	0	–	+	+	0	+	+	–	+	0	0	–
5. Масло растительное	–	+	–	0	■	–	+	+	0	+	+	–	–	–	–	+
6. Сахар, кондитерские изделия	–	–	–	–	–	■	–	–	–	+	–	–	–	–	–	–
7. Хлеб, крупы, картофель	–	0	+	+	+	–	■	–	–	+	+	–	–	0	–	0
8. Фрукты кислые, помидоры	–	–	+	+	+	–	–	■	0	+	0	–	0	+	–	+
9. Фрукты сладкие, сухофрукты	–	–	–	0	0	–	–	0	■	+	0	0	+	–	–	0
10. Овощи зеленые и некрахмалистые	+	+	+	+	+	+	+	+	+	■	+	–	+	+	+	+
11. Овощи крахмалистые	0	+	+	+	+	–	+	0	0	+	■	0	+	+	0	+
12. Молоко	–	–	0	–	–	–	–	–	0	–	0	■	–	–	–	–
13. Творог, кисломолочные продукты	–	–	–	+	–	–	–	0	+	+	+	–	■	+	–	+
14. Сыр, брынза	–	–	0	0	–	–	0	+	–	+	+	–	+	■	–	0
15. Яйца	–	–	–	0	–	–	–	–	–	+	0	–	–	–	■	–
16. Орехи	–	0	–	–	+	–	0	+	0	+	+	–	+	0	–	■

Значительно удобнее пользоваться подробной таблицей (табл. 2). С ее помощью вы быстро и легко определите, как сочетается с другими каждый конкретный продукт.

Пользоваться этой таблицей чрезвычайно просто. Здесь приведены самые часто употребляемые человеком продукты. Каждый из них имеет свой номер. Так, например, № 4 принадлежит сметане, № 12 — молоку, № 16 — орехам и т. п. На пересечении строки и столбца, соответствующих выбранным вами продуктам, вы найдете знак «+», «—» или «0», которые подскажут вам, что интересующее вас сочетание является хорошим (+), плохим (—) или допустимым (0).

Иногда вместо плюсов и минусов сочетаемость обозначается цветом. В этом случае цвета чаще всего полностью совпадают с цветом сигналов светофора: красный — «стоп, запрещено»,

желтый — «умеренно допустимо», зеленый — «полный вперед к столу!».

Перечислим выделенные группы подробнее.

Мясо, рыба, птица

Эти продукты не должны быть жирными. По возможности жир следует удалять во время приготовления. Данная группа совместима с некрахмалистыми и зелеными овощами, причем данное сочетание помогает перевариванию белков и выводит из крови лишний холестерин. Запомните: животные белки совершенно не сочетаются с алкоголем! Чем крепче спиртное, тем сильнее оно способствует осаждению пепсина — фермента, который необходим для переработки белков животного происхождения. Натуропаты советуют, что если ситуация за праздничным столом безвыходная, то лучше вместо традиционного «выпить и закусить» сначала закусить, а потом… не выпить.

Зернобобовые

К ним относятся бобы, фасоль и горох, чечевица, соя и т. п. Специфика сочетаемости зернобобовых заключается в двойственности их природы. Будучи крахмалами, они сочетаются с жирами (наиболее хорошо — с легкими для усвоения сметаной и растительным маслом), а в качестве белка растительного происхождения совместимы с крахмалистыми овощами и зеленью.

Масло растительное

Является чрезвычайно полезным в том случае, когда употребляется нерафинированным и к тому же в сыром виде.

Сахар, кондитерские изделия

Это сахар, различные сиропы и джемы. Шелтон советует избегать кондитерских изделий. Любые сахара подавляют выработку желудочного сока. Для их усвоения не требуются ни желудочный сок, ни слюна, поскольку они перерабатываются и усваиваются в кишечнике. Об употреблении сладостей с другими продуктами мы уже говорили. Повторим, что в этом случае они «залеживаются» в желудке, понижают его активность и провоцируют процессы брожения. В результате мы ощущаем изжогу и кислую отрыжку.

Мед не включен в группу сахаров. Это уникальный продукт, уже обработанный пищеварительными органами пчел. Он быстро усваивается и попадает в кровь уже спустя 20 минут, не давая

нагрузки для печени и прочих пищеварительных желез.

Хлеб, картофель, крупы

Все крахмалистые продукты усваиваются с большим трудом. Поэтому запрет на совмещение при одной трапезе крахмалов и животных белков есть важнейший принцип раздельного питания. Хлеб в общем-то является отдельной пищей, а вовсе не непременным приложением к любому блюду. В то же время хлеб, особенно из неочищенного зерна, хорошо сочетается с салатами, а также растительным маслом.

Фрукты кислые, помидоры

К ним относятся цитрусовые, а также яблоки, сливы, груши, кислые абрикосы, а также некоторые виды ягод, к примеру клюква и виноград. Помидоры выделены из группы овощей благодаря высокой концентрации в них различных кислот.

Кислые фрукты совместимы друг с другом, а также с полукислыми фруктами, сметаной, другими кисломолочными продуктами. Употреблять их разрешается с орехами, зеленью и сырами. Категорически они несочетаемы с белками животного происхождения, крахмалами, зернобобовыми продуктами.

Сладкие фрукты, сухофрукты

Допускается совмещать их с орехами, но количество пищи не должно быть большим, иначе на пищеварительные органы ляжет слишком тяжелая нагрузка. Однако лучше всего любые фрукты (как сладкие, так и кислые) употреблять отдельно, поскольку их усвоение происходит в кишечнике. Оптимальное время для употребления фруктов — за 15–20 минут до принятия другой пищи. Дыни и арбузы разрешается есть только отдельно.

Овощи зеленые и некрахмалистые

Хорошо сочетаются со многими продуктами (см. табл. 2). Категорически «не дружат» с молоком. Овощи полезно сочетать с жирами, тогда организм хорошо усвоит витамины А, В, Е, К, содержащиеся в овощах.

Последние три группы витаминов относятся к жирорастворимым, поэтому для их усвоения жиры необходимы.

Овощи крахмалистые

Совместный прием данных овощей с сахаром и сладостями приводит к брожению и расстройству желудка. Сочетания с другими группами полезны либо допустимы.

Творог и кисломолочные продукты

Творог относится к белкам, и его переваривание является достаточно трудным. Совместимыми считаются продукты, схожие по составу с кислым молоком (сметана, брынза, сыр).

Сыр, брынза

Самыми полезными считаются сыры молодые, по виду представляющие собой что-то среднее между сыром и творогом. Плавленые сыры относятся к ненатуральным продуктам, прошедшим серьезную фабричную обработку. Поэтому употреблять их не рекомендуется. Брынза, по мнению натуропатов, является очень полезным белковым продуктом. Однако она содержит чересчур много соли, и перед употреблением ее следует отмочить, то есть подержать достаточное время в чистой холодной воде, пока не растворится избыток соли.

Яйца

Яйца не столь вредны, как считают некоторые медики. В сочетании с некрахмалистыми и зелеными овощами вред для здоровья, связанный с высоким уровнем холестерина в яйце, практически сводится к нулю.

Орехи

Содержат значительное количество жиров, что делает их схожими по составу с сыром.

Однако усваиваются орехи гораздо легче, поскольку содержащиеся в них жиры — растительного происхождения, в то время как сыр богат животными жирами.

Какие же сочетания продуктов Шелтон считает самыми полезными? Приведем несколько советов по применению теории раздельного питания на практике.

• Овощи, содержащие небольшое количество крахмала, хорошо сочетаются с нежирным мясом, зеленью, творогом и яйцами. Данные комбинации разрешается дополнить ломтиком некислого хлеба.

• Крахмалистые овощи допустимо совмещать с крупами: к примеру, тыквенную кашу можно употреблять с пшеном, морковь — со свеклой, а рис — с кабачками.

• Свежие помидоры допускается есть лишь с творогом или брынзой. Солить такие блюда не нужно.

• Фрукты лучше всего употреблять только в отдельную трапезу, например в качестве полдника.

• Мясо, птица, рыба должны быть «постными». Во время

приготовления нужно тщательно удалять все жировые вкрапления, а также пленки и жилки. У курицы аккуратно удаляют кожу и подкожную клетчатку. Употреблять их в пищу не рекомендуется.

• Хлеб хорошо есть как отдельное блюдо либо вместе со сливочным маслом, но не дополнять им любой прием пищи. Исключение можно сделать для хлебобулочных изделий, изготовленных из неочищенного зерна или отрубей.

• Растительное масло — только нерафинированное! Причина заключается в том, что во время фабричной очистки утрачивается множество полезных для нашего организма веществ.

• Все виды соков (фруктовых и овощных) лучше пить приблизительно минут за тридцать до начала еды. Очень кислые соки употреблять вообще не рекомендуется, так как они могут спровоцировать брожение как в желудке, так и в кишечнике.

Правила приема пищи

Помимо системы раздельного питания, предусматривающей употребление только сочетаемых продуктов, Г. Шелтон сформулировал ряд правил, касающихся приема пищи и воды. Рассмотрим выведенные им принципы правильного питания.

1. Принимать пищу следует только при появлении чувства голода.

Не стоит заставлять себя есть, когда у организма нет потребности в пище. Научитесь отличать аппетит от голода. Это нетрудно. Если вы сейчас, как Буратино, с наслаждением съели бы даже сухую хлебную корочку — вы по-настоящему голодны. Такая воображаемая проверка помогает избавиться от постоянных перекусываний, путающих и нарушающих нормальную работу органов пищеварения. Особенно не следует поддаваться уговорам близких «что-нибудь скушать», если у вас повышена температура. Заболев, следует сознательно уменьшить суточный рацион, чтобы организм тратил энергию не на избыточное пищеварение, а на борьбу с болезнью (разумеется, при гастрите и других заболеваниях желудочно-кишечного тракта необходимо вначале посоветоваться с врачом). Кроме того, повышенная температура угнетает выработку пищеварительных соков.

2. Никогда не принимать пищу при болях, а также физическом, эмоциональном или умственном напряжении. Боль и различные значительные нагрузки на организм также подавляют выделение пищеварительных ферментов. Шелтон говорил, что отрицательные эмоции особенно вредны для пищеварения. Страх, ненависть, зависть, тревога и гнев он называл «смертельными

врагами» усвоения пищи, пусть самой сочетаемой и полезной. За столом недопустимы ссоры, брань и даже просто недовольное ворчание.

3. Никогда не принимать пищу во время любой напряженной работы, а также непосредственно перед ней и сразу же после нее.

4. Не пить во время еды.

Принимаемую пищу не следует запивать. Исследования Шелтона показали, что вода покидает желудок спустя 10 минут. Поэтому питье надо прекращать как минимум за 10 минут до начала еды. Запивая каждый свой глоток пищи, человек выводит значительную часть пищеварительных ферментов. Кроме того, вода в этом случае заменяет слюну, и человек глотает пищу, пропитанную водой, однако плохо пережеванную и мало обработанную слюнными пищеварительными веществами.

Шелтон не одобрял традиционные напитки — кофе и чай, считая, что они подстегивают аппетит и провоцируют переедание. Он рекомендовал пить простую кипяченую воду комнатной температуры за 10 минут (а лучше за 15 минут) до начала еды и разрешал возобновлять питье только через 30 минут после употребления фруктов, через 2 часа — после приема крахмалистой пищи и лишь спустя 4 часа — после употребления белков

5. Пища нуждается в тщательном пережевывании.

Тщательно, не торопясь, пережевывайте любую пищу. Тогда она уже во рту хорошо обрабатывается пищеварительными ферментами, и ее дальнейшее переваривание и усвоение проходят более легко и качественно. Помимо этого, благодаря продолжительному пережевыванию человек быстрее чувствует насыщение и не переедает.

6. Одновременно употребляйте только сочетаемые продукты — главное правило теории раздельного питания.

Кроме этих основных правил, Шелтон давал своим пациентам следующие советы.

• Отдыхайте перед приемом пищи и после него.

• Следите за тем, чтобы не переедать. Наполняйте желудок не больше чем на две трети, — это приблизительно равно объему пригоршни, сложенной из ваших ладоней.

• Отдавайте предпочтение простой трапезе, состоящей из небольшого числа компонентов. Также помните, что ваш организм находится в большей биологической гармонии с местными продуктами, поэтому старайтесь употреблять именно их, а не экзотические, привезенные из дальних стран.

• Выбирая температуру пищи, избегайте экстремально

высокой или слишком низкой. Температура блюд не должна быть ниже комнатной, горячие же не должны обжигать. Потребность бросить горячую ложку или подуть на ее содержимое говорит о том, что температура пищи слишком высока.

• Не менее половины всего рациона должны составлять сырые овощи и фрукты (этот совет не годится при некоторых заболеваниях, поэтому лучше проконсультируйтесь со своим врачом или диетологом).

• Ягоды и фрукты очень полезны, однако их следует есть не позже чем за 20 минут до еды и никогда — сразу после приема пищи.

• Постарайтесь исключить из рациона следующие продукты и напитки или существенно ограничить их содержание в нем:

• колбасы, копчености и соленья;

• сахар-рафинад и пища, в которой он содержится;

• маргарин, майонез, любые рафинированные масла;

• какао, кола, кофе и чай;

• вялые, мягкие фрукты и овощи, даже если они явно не имеют признаков «второй свежести»;

• всевозможные консервы, сгущенное и сухое молоко.

Как переходить со смешанного на раздельное питание?

Во-первых, надо знать, что это реально сделать в любом возрасте и при любом состоянии здоровья. Однако при наличии хронических заболеваний следует вначале получить одобрение врача.

Во-вторых, переход должен быть постепенным, чтобы от резкой смены рациона и некоторых необходимых ограничений не страдало ни пищеварение, ни настроение. Ломка стереотипов (как физиологических, так и психологических) — дело нелегкое.

Начните с одного-единственного дня в неделю, а потом постепенно добавляйте по одному дню. В какой-то период вам, возможно, понадобится сила воли. Это в основном относится к людям, привыкшим постоянно перекусывать и переедать. Но пройдет определенное время — и новые сочетания продуктов покажутся вам естественными и привычными, организм словно вспомнит сам, как он должен питаться. Ваши вкусовые ощущения станут более тонкими. А спустя 2 месяца вы почувствуете улучшение самочувствия. Это может произойти и раньше, если вы одновременно (под руководством врача) осуществите очистку организма, кишечника в первую очередь.

Очень хорошо, когда на раздельное питание переходит вся семья: и хозяйке легче, и единодушие всех домашних на пути к здоровому питанию обеспечено.

Кроме того, моральная поддержка в минуту отчаянных колебаний («съесть кусок торта или салатик?») часто бывает просто необходимой.

Ощутив заметный прилив сил, вы с большим энтузиазмом и уверенностью будете продолжать переход к правильному питанию, проявляя фантазию в приготовлении новых блюд и заинтересовывая ими своих друзей. Которые, кстати, вскоре начнут допытываться, что же помогает вам не болеть, сохранять высокую работоспособность и при этом еще и великолепно выглядеть.

Отдельно следует упомянуть о так называемых традиционных застольях и о том, как не причинить вреда своему очистившемуся от шлаков, правильно питающемуся организму. Идеальную схему раздельного питания иногда нужно нарушать — ради тренировки на случай чрезвычайной ситуации (похода в гости или корпоративной вечеринки). Организм должен уметь справляться с такими обстоятельствами, поэтому время от времени его нужно тренировать, подвергая подобным нагрузкам. Разумеется, не для того, чтобы «оторваться по полной», а ради готовности вашей пищеварительной системы выдержать без последствий вынужденный краткий переход на смешанное питание.

Теория Говарда Хея

Говард Хей также являлся приверженцем натуропатии. Он разделял взгляды Шелтона на раздельное питание, но дополнительно к ней выработал и свою теорию.

У Шелтона и Хея очень много общего в понимании правильного питания.

1. И Шелтон, и Хей выделяли несовместимые продукты и призывали не употреблять их в один прием пищи.

2. Оба основоположника раздельного питания советовали по возможности меньше подвергать блюда тепловой обработке.

3. Шелтон и Хей единодушно выступали против употребления рафинированных продуктов.

4. И Шелтон, и Хей призывали составлять рацион таким образом, чтобы он на 50 % и более состоял из свежих фруктов и овощей.

Г. Хей разделял все продукты на три группы.

1. Богатые белками — мясо, рыба, яйца, субпродукты, нежирные орехи, бобовые и т. п.

2. С высоким содержанием углеводов — хлеб, картофель, крупы, мука, сахар, макаронные изделия и т. п.

3. Нейтральные — жиры животного происхождения, сливки, сметана, сливочное масло, жирный творог, сорта сыра жирностью свыше 45 %, свежие фрукты и овощи, зелень, сухофрукты.

Отличительная черта нейтральных продуктов состоит в том, что они сочетаются и с белками, и с углеводами (см. табл. 1).

Принципы раздельного питания Г. Хея

1. Углеводы несовместимы с белками, а также с кислыми фруктами.

2. Овощи, фрукты и салаты — основа рациона.

3. Белки, жиры и углеводы нужно употреблять лишь в небольших количествах, а любую рафинированную еду (такую, как колбаса или сосиски) надо вообще исключить из рациона.

4. Интервал между ближайшими приемами пищи разных групп должен составлять 4–5 часов.

По Г. Хею, на завтрак, обед и ужин рекомендуется предпочитать следующие продукты.

На завтрак — фрукты и салат из фруктов, сметану, сыр, творог, бутерброды из хлеба с отрубями с сыром или сливочным маслом.

На обед лучше употреблять богатые белками продукты. Классические блюда из мяса или рыбы рекомендуется есть без

традиционного гарнира из макарон или картофеля. Вместо этого с ними можно подать овощи, фрукты, хорошую порцию салата. На первое — овощной бульон или суп. Несладкие фрукты, по мнению Хея, являются наиболее полезным видом десерта.

Ужин этот натуропат советовал готовить из углеводистых продуктов, поскольку усвоение их происходит быстро и легко.

В качестве ужина будут уместны макароны с сыром, морковная или картофельная запеканка, а также сладкие фрукты и т. п.

Будучи врачом, Хей внимательно изучал кислотно-щелочное соотношение в организме человека и его изменения под действием различных видов пищи. В этом вопросе с Хеем солидарен не менее известный автор системы лечебного голодания П. Брэгг: «…наша кровь должна иметь щелочную реакцию. А у большинства из нас она дает кислую реакцию. От головной боли и несварения желудка до прыщей и обычного насморка — большинство наших болезней возникает в результате ацидоза…» (то есть «перекисления» организма).

Чтобы избавить организм от «перекисления», Хей предлагал:

1) ограничить употребление продуктов, дающих кислую реакцию, — мяса, колбас, рыбы, сыра, яиц, орехов, цитрусовых, а также сладостей, кофе, алкоголя;

2) насыщать кровь питательными веществами, дающими щелочную реакцию. Ощелачивающее действие оказывают: свежие овощи, большинство фруктов, зелень, салаты, молоко. Их нужно употреблять как можно больше.

Г. Хей советовал своим пациентам так строить свой дневной рацион, чтобы общая масса ощелачивающих продуктов была в 4 раза больше массы продуктов, способствующих «перекислению». Кстати, именно такое кислотно-щелочное соотношение присутствует и в пищеварительных жидкостях, которые вырабатывает сам организм.

Таким образом, и Шелтон, и Хей ставили перед собой цель разработать и применять на практике систему, возвращающую человека к естественным законам питания, обусловленным самой природой.

Преимущества и недостатки раздельного питания

Большинство людей, решивших перейти со смешанного питания на раздельное, успешно справляются с трудностями переходного периода. Шаг за шагом они отказываются от традиционных стереотипов и адаптируются к новым правилам приема пищи. Через определенный промежуток времени их самочувствие улучшается, исчезают или становятся менее

выражены симптомы хронических заболеваний, нормализуются обмен веществ и масса тела. Такие люди довольны своим выбором и не собираются от него отступать.

К сожалению, имеется и категория людей (значительно меньшая), для которых раздельное питание стало тягостной обязанностью: постоянно нужно соблюдать правила, ограничивать привычные потребности в пище, ощущая чувство голода и психологический дискомфорт. Такие люди отмечают, что попытки питаться раздельно действовали на них угнетающе и не принесли желаемого улучшения здоровья.

Чем объяснить их неудачу? Возможно, причина кроется в индивидуальных особенностях. Однако скорее всего просто не хватило выдержки пройти период ломки устоявшихся, выработанных в детстве привычек и приспособиться к новым. Эти люди не успели ощутить заметное улучшение здоровья и самочувствия, которое человек, долгое время питавшийся смешанно, начинает чувствовать лишь спустя 2–3 месяца после перехода к новому образу жизни.

Зачастую у таких людей имеется лишний вес и привычка постоянно переедать. И в первый этап перехода на раздельное питание их организм посылал в мозг истошные сигналы «SOS!», оповещая о том, что его начали морить голодом. А возможно, неудавшиеся последователи Шелтона восприняли его систему как диету, на которой достаточно «посидеть» несколько дней — и свершится чудо: пройдут болезни, наладится работа кишечника, растают лишние килограммы, освобождая контуры идеальной, подтянутой фигуры…

Сегодня и среди ученых, и среди «рядовых» сторонников и оппонентов раздельного питания дискуссия о его пользе или вреде продолжается. Пожалуй, система Шелтона из всех существующих теорий питания стала предметом самых горячих споров и самых непримиримых разногласий. Существуют аргументы как против Шелтона, так и за его учение, но однозначного ответа до сих пор не найдено. И вероятно, это естественно, потому что любая оздоровительная теория имеет достоинства, но и не обходится без недостатков. И у каждой есть и последователи, и противники, готовые защищать свою точку зрения, приводя все новые и новые аргументы.

Давайте выслушаем и тех и других, а заодно познакомимся с последними научными данными, касающимися раздельного и смешанного питания.

Сторонники раздельного питания указывают на следующие его преимущества.

1. Благодаря употреблению сочетаемых продуктов пища

усваивается быстро и легко, не вызывая лишних затрат энергии. Она не загрязняет организм и не вызывает гниения и брожения непереваренных остатков, в результате чего в кровь не выделяются токсические вещества.

2. У большинства людей улучшается состояние здоровья и самочувствие, нормализуются работа кишечника и процессы обмена веществ.

3. Вследствие полноценного усвоения здоровой пищи и устранения переедания приходит в норму вес. Причем похудение является не кратковременным, как при применении большинства диет, а продолжительным и стойким. Этот фактор также служит источником хорошего самочувствия и повышенного настроения и вдохновляет человека продолжать питаться раздельно.

4. Раздельное питание улучшает состояние людей, страдающих желудочно-кишечными и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Это происходит за счет нормализации пищеварения и обменных процессов, а также снижения энергетических затрат организма.

5. Метод Шелтона к диетам не относится, однако его иногда все же называют «недирективной диетой», поскольку он упорядочивает питание, но не запрещает ни один продукт и дает человеку возможность самому разнообразить свой ежедневный рацион. Это уменьшает психологический дискомфорт в период перехода к новым правилам питания.

6. Раздельное питание изначально ориентирует человека на стремление к здоровому образу жизни, вырабатывает привычку к употреблению легкой и полезной пищи.

7. Даже при учете факторов моды и самовнушения система Шелтона не пользовалась бы такой огромной популярностью, не приноси она реальной пользы и не имей значительных преимуществ перед другими оздоровительными методами.

Однако, как это ни удивительно, строго доказанных наукой фактов пользы раздельного питания не существует. Более того, в последнее время ученые находят все больше подтверждений тому, что смешанное питание является естественным и более полезным для человека.

Какие же доводы приводят оппоненты системы Шелтона?

Противники раздельного питания говорят о недостатках данного метода следующее.

1. История нашей цивилизации и рецепты народов всего мира подтверждают, что человек изначально питался смешанной, разнообразной пищей. Следовательно, раздельное питание не является для него естественным и представляет собой чисто искусственную теорию.

2. Улучшение здоровья в результате применения раздельного питания вызвано вовсе не разделением плохо совместимых продуктов. Доказывают это факты того, что оздоровительный эффект наблюдается лишь в том случае, когда человек выполняет и другие правила здорового питания, входящие в рекомендации системы Шелтона, но не связанные напрямую с разделением продуктов, то есть, к примеру:

• не ест после 20 часов;

• посещает продуктовый магазин сытым, а не голодным;

• ест не спеша, чтобы не пропустить чувства насыщения;

• уменьшает в 2 раза съедаемые порции;

• не пересаливает блюда;

• избегает фастфуда и любых рафинированных продуктов;

• насыщает свой рацион свежими фруктами и овощами;

• употребляет нежирные продукты, хлеб с отрубями, натуральные злаки;

• находит время для регулярных занятий спортом, активного отдыха на природе и т. д.

3. Строгое соблюдение принципов раздельного питания на практике в обычных бытовых условиях является крайне сложным делом. Это особенно касается России, где во многих северных регионах зимой нелегко употреблять требуемое количество зелени, фруктов и овощей. В один прием пищи приходится употреблять лишь один продукт. Имеет ли смысл здоровому, загруженному делами человеку тратить на это время?

4. Организация нового режима питания и привыкание к нему почти всегда сопровождаются хроническим ощущением голода. За голод может приниматься и требование организмом привычных для него блюд. Постоянный физический и душевный дискомфорт могут в конце концов прорваться и обернуться бесконтрольным обжорством.

5. Принципы раздельного питания во многом противоречат усвоенным с детства привычкам и национально-культурным традициям питания. Формируются не только стереотипы, но и удовольствие от следования им. Отказ от культурных стереотипов может лишить человека способности наслаждаться даже самой здоровой пищей.

Как же сегодня оценивают теорию раздельного питания врачи, диетологи, физиологи и психологи с точки зрения новейших научных данных?

1. В природе нет однородных по своему химическому составу продуктов, на 100 % состоящих из белков, углеводов или жиров. Обычно продукты содержат много разнообразных питательных веществ, в том числе белки, жиры и углеводы. Примером могут

служить бобовые. Немало растительного белка имеет и картофель, традиционно причисляемый к углеводам, а в составе мяса, напротив, есть углеводы — это гликоген, называемый часто животным крахмалом. Так что если мы едим даже какой-то один продукт, то все равно не можем считать свое питание раздельным. (Есть лишь два исключения — белок яйца и сахар, а все остальные «чистые» белки, жиры и углеводы существуют только в таблицах.) И эволюция не могла не привести человека к тому, чтобы его пищеварительные органы справлялись с разнообразной смешанной пищей.

2. Возможно ли на самом деле гниение пищи в желудке? Если говорить о здоровом желудке, то в нем очень высока концентрация пищеварительного сока — соляной кислоты. Благодаря этому мы можем порой пренебречь гигиеной и не вымыть яблоко перед едой, как это следует делать, а просто потереть его о платок или даже рукав. В сильнокислой среде нормального желудка погибают все микробы, в том числе способные вызвать процесс гниения. Последнее вероятно лишь в крайне больном желудке, вылечить который с помощью одного раздельного питания, к сожалению, невозможно.

3. Шелтон полагал, что причиной аллергии в большинстве случаев становится непереваренная и плохо усвоенная пища, зашлаковывающая организм. Сегодня медики относят аллергию к заболеваниям иммунного происхождения, никак не связанным с последовательностью употребления белков, жиров и углеводов.

4. Шелтон в подтверждение необходимости разделения белков и углеводов говорил о том, что переваривание их происходит в совершенно разных отделах пищеварительного тракта (углеводов — в тонком кишечнике, где царит щелочная среда, а белков — в желудке с помощью выделяемой им сильной кислоты). Между тем желудок и тонкий кишечник соединяет двенадцатиперстная кишка. И в ней перевариваются и белки, и углеводы, и жиры, причем одновременно. Так, при запущенных формах язвы желудка его иногда полностью удаляют, напрямую соединяя пищевод и двенадцатиперстную кишку. Функции желудка полностью берет на себя в этом случае двенадцатиперстная кишка, в которой все виды питательных веществ перерабатываются совместно и одновременно.

5. При раздельном приеме белков, углеводов и жиров деятельность пищеварительных ферментов не активизируется, а, наоборот, угнетается. И напротив, при употреблении смешанной пищи усвоение питательных веществ является более полным. Так, к примеру, белки помогают перевариванию жиров, активизируя этот процесс. А усвоение белков происходит тем эффективнее,

чем большее их число содержится в одном блюде (вспомните запрет Шелтона на совместный прием нескольких видов белков). К примеру, белок рыбы отдельно усваивается лишь на 58 %, а при употреблении рыбы с картофелем, яйцами и молоком — на 75–79 %.

6. Раздельное питание портит настроение. Не будем еще раз говорить о том, как порой необходимость самоограничения, особенно в период адаптации, становится просто невыносимой, тем более если все вокруг с аппетитом уплетают ароматные котлетки или жуют пирожные. Ученые обнаружили связь между питанием человека и его настроением — и эта связь существует на уровне физиологии.

Отличное и хорошее настроение обусловлено наличием в мозгу человека некоторых веществ, называемых нейромедиаторами, — серотонина, норадреналина и допамина. Они синтезируются непосредственно в ткани мозга из определенной аминокислоты — L-триптофана. Последняя поступает в головной мозг из усвоенного человеком белка (к примеру, мяса). Кажется, теории Шелтона пока ничего не противоречит. Однако недавно было доказано, что синтез «веществ хорошего настроения» осуществляется лишь в том случае, когда белки и углеводы из кишечника попадают в кровь одно временно! В этом случае усвоившиеся в виде глюкозы углеводы поступают в мозг и открывают туда дорогу аминокислоте L-триптофану. И тут же, в тканях мозга, происходит синтез допамина и серотонина, приносящий человеку ощущение умиротворенного спокойствия, приходящее вскоре после приема пищи. Но для поднятия и поддержания хорошего настроения эта пища должна быть смешанной, содержащей и углеводы, и белки. Сладкие десерты, подаваемые как третье блюдо, и являются необходимым звеном этой повышающей настроение физиологической цепочки. Так что, задавая вопрос: «Что у нас сегодня на сладкое?», мы уже предчувствуем прилив оптимизма и других положительных эмоций.

Зависимость между смешанным приемом пищи и хорошим настроением оказалась настолько явной, что белковоуглеводная диета всерьез рассматривается в качестве замены антидепрессантов — лекарств, используемых для лечения депрессии и действующих так же, то есть путем увеличения концентрации в крови серотонина и других вышеназванных нейромедиаторов. Но любой медикамент имеет побочные действия, а обычная еда, помогающая улучшить настроение, подобных явлений, как известно, не вызывает (если, конечно, те же пирожные свежие и их не съедено слишком много).

Поэтому раздельное употребление белков и углеводов, по мнению врачей, неминуемо ведет к плохому поступлению в головной мозг L-триптофана и, как следствие, к снижению содержания там «веществ хорошего настроения».

Таким образом, раздельное питание может приводить к хронически сниженному настроению и даже озлоблению человека со всеми вытекающими отсюда негативными последствиями.

7. Некоторые специалисты-диетологи считают раздельное питание потенциально опасным. Издавна человек питался смешанной пищей, и его органы пищеварения на этот вид питания настраивались на протяжении всей эволюции. При длительном же и безупречном выполнении заповедей Шелтона (в течение года и дольше) организм привыкает выделять только один вид ферментов — в зависимости от съеденной пищи. И пищеварительные органы попросту детренируются, ослабевают, поскольку организм не получает должной, естественной для него нагрузки. И ферментативная система теряет способность выделять все необходимые для смешанного пищеварения вещества. Проще говоря, желудочно-кишечный тракт перестанет справляться с бутербродами, пельменями, наваристыми супами и т. д. Человек уже в принципе не сможет питаться смешанно и будет вынужден всю жизнь избегать множества вкусных и полезных для физического и психического здоровья блюд (см. предыдущий пункт!). Более того, съеденный в гостях «оливье» или сладкий пирожок могут привести к пищеварительной катастрофе.

Можно дополнить горячие и порой противоречивые доводы аргументами и в пользу сторонников раздельного питания, и, напротив, в пользу его оппонентов, но ясно одно: крайности всегда вредны. А метод Шелтона нуждается в более детальных и непредвзятых исследованиях.

Тем не менее люди продолжают выбирать раздельное питание, и многие из них отмечают, что именно эта система помогла им добиться значительного улучшения здоровья, избавиться от болезней и лишних килограммов и т. д. Они ощущают себя бодрыми, полными сил и прекрасно выглядят. Грозные же предостережения высокообразованных оппонентов Шелтона их словно не касаются.

А для сомневающихся актуальным остается классический вопрос: «Что делать?» Означают ли новейшие научные открытия полный крах теории Шелтона и опасность раздельного питания?

Но вернемся к началу этой главы. Ни один метод оздоровления не лишен недостатков, но и достоинств у каждого из них немало. К примеру, разделение белков, жиров и углеводов вынуждает человека питаться более дробно, а при многих

желудочно-кишечных заболеваниях это принесет лишь пользу. Кроме того, непродолжительные курсы питания по Шелтону действительно способны помочь избавиться от лишнего веса.

К слову, гарнировать мясо зеленью и овощами полезнее, чем есть его с картофелем или макаронами. И наконец, действительно существуют плохие комбинации продукты, употребление которых в один прием может привести к расстройству пищеварения. Как правило, эти несовместимые комбинации — явление индивидуальное, и каждый разумный человек знает, сочетания каких продуктов (или какие отдельные продукты — в случае их непереносимости) для него неприемлемы.

Делайте выбор сами, пользуясь теми знаниями, которые вы приобрели, читая эту книгу. Единственное, о чем следует напомнить еще раз, — это о вреде любых резких изменений рациона и различных крайностей, «экстрима» в питании, к чему стремятся отдельные желающие оздоровиться в течение нескольких дней. Чувство меры и постепенность — вот непременные условия благополучного перехода как со смешанного питания на раздельное, так и обратно.

Раздельное питание как метод диетотерапии

Использование раздельного питания при лечении различных заболеваний

Несмотря на постоянную критику в адрес раздельного питания, Г. Шелтон на практике продемонстрировал эффективность своей концепции. И в наши дни раздельное питание нередко применяется в виде непродолжительных курсов лечения под постоянным контролем врача.

Что такое диетотерапия? Это лечение различных болезней правильным питанием. Лечебное питание обеспечивает нормализацию обмена веществ и деятельности различных систем нашего организма.

Диетотерапия предполагает:

• соответствие калорийности суточного рациона потребностям конкретного больного;

• подбор, в зависимости от вида заболевания, определенного рациона;

• сбалансированное соотношение всех необходимых человеку питательных веществ;

• строгое соблюдение назначенного режима приема пищи;

• адекватный требованиям лечения выбор методов обработки и приготовления продуктов.

Таким образом, лечебное питание обязано удовлетворять все потребности организма в питательных веществах, энергии, сама же пища должна легко перерабатываться и полноценно усваиваться органами пищеварения.

Раздельное питание в качестве курса диетотерапии назначается:

• при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта;

• при заболеваниях печени и селезенки;

• при заболеваниях почек и мочевого пузыря;

• при заболеваниях сердечно-сосудистой системы;

• в случаях, когда после тяжелых болезней или операции требуется облегченное усвоение пищи;

• с целью коррекции веса;

• в целях общего оздоровления организма.

Врачам-диетологам удалось доказать, что их пациенты, прошедшие курс лечения по методу Шелтона или сделавшие выбор в пользу раздельного питания, смогли добиться

значительного улучшения здоровья и самочувствия, в частности:

• очистить желудочно-кишечный тракт от осадка, образовавшегося из остатков непереваренной пищи и жировых отложений;

• излечиться от дисбактериоза;

• устранить постоянные запоры или расстройства кишечника;

• • нормализовать вес;

• избавиться от неприятного запаха изо рта.

Разумеется, наибольшую пользу курс раздельного питания может принести больным, нуждающимся в нормализации пищеварения. Назначение подобного лечения допускается только врачом-диетологом, оно проводится строго индивидуально при постоянном наблюдении специалиста.

Начинать переход со смешанного питания на раздельное следует в периоды ремиссии, то есть тогда, когда нет обострения заболевания и больной чувствует себя хорошо.

Впоследствии же профилактические курсы раздельного питания становятся надежным способом предупреждения рецидивов.

Как уже говорилось в предыдущей главе, человеку, всю жизнь питавшемуся смешанно, может быть очень трудно — и физически, и психологически — изменить свои стереотипы. Поэтому период перехода и адаптации должен быть постепенным, а у больных, страдающих хроническими заболеваниями, обязательно проходить под контролем врача, зачастую даже в условиях стационара.

Начинают переход с увеличения в рационе свежей зелени, фруктов и овощей (если не имеется противопоказаний), и при этом постепенно вводится раздельное употребление несовместимых продуктов.

Какие же блюда из кулинарии раздельного питания рекомендуются при заболеваниях желудочно-кишечного тракта?

Так, к примеру, больным гастритом полезны следующие блюда.

Салаты и закуски

Салат из капусты кольраби.

Салат из раков со сметаной.

Салат из тертой моркови, кольраби, свеклы и лука.

Первые блюда

Суп-пюре из капусты кольраби.

Щи из квашеной капусты с зеленью и сметаной.

Похлебка с морковью и луком.

Похлебка из молочной сыворотки.

Щавелевый борщ.

Вторые блюда

Цветная капуста, приготовленная на пару.

Котлетки гороховые с чесноком.

Морковь, тушенная с зеленым горошком и орехами. Тушеная щука с морковью. Галушки из картофеля. Фрикадельки рыбные (специи можно исключить). Рыба, запеченная с грибами.

Напитки

Различные кисели (в частности, кисель из овсяной муки или геркулеса), компоты, классический и зеленый чай, чай с травами, а также настоянный на фруктах.

Больным, страдающим хроническими воспалительными заболеваниями пищеварительного тракта, при выборе продуктов и блюд необходимо учитывать свои индивидуальные особенности и в соответствии с ними вносить коррективы в лечебный курс раздельного питания.

Однако многие рекомендации Шелтона полностью совпадают с теми требованиями, которые диктуются состоянием этих больных.

1. Мясо и рыба должны быть нежирными, «постными», а при их приготовлении необходимо удалять включения жира и грубые мясные пленки и жилки. Строгий запрет налагается на жирное мясо и разнообразные консервы, колбасы и копчености.

2. Мясо, рыбу и птицу следует готовить на пару, тушить, отваривать или запекать на гриле. Лучше гот овить пищу для одного приема, поскольку разогревание, как повторная тепловая обработка, крайне нежелательно.

3. Дробность приемов пищи. По Шелтону, интервал между приемами несочетаемых продуктов должен равняться примерно 2 ч. Это правило чрезвычайно удобно для больных с хроническими гастритами. Традиционное трехразовое питание для них полезнее заменить 5–6-кратными приемами пищи.

4. Меньше специй, пряностей, приправ! Шелтон рекомендовал отказаться от специй или ограничить их применение. Он считал, что пряности не приносят пользы, искажают вкусовые ощущения, искусственно возбуждают аппетит, провоцируя переедание.

Следуя советам Шелтона, не стоит забывать о том, что во время обострений гастрита с повышенной и нормальной секрецией запрещаются: капуста белокочанная, кисломолочные продукты, фрукты кислые, щавель, шпинат. При гастрите же с

пониженной секрецией не допускается употреблять сладкий зеленый перец и огурцы.

Кроме того, во время обострения хронического гастрита любого типа следует отказаться от следующих продуктов: баклажанов, бобовых, капусты белокочанной, лука зеленого и репчатого, огурцов и чеснока.

Томаты, как вы помните, также относятся к кислым фруктам. Их температурная обработка очень нежелательна по причине разложения содержащихся в томате кислот с образованием неорганических соединений, которые способны вызвать мочекаменную болезнь и отложение солей. Поэтому, если врач вам разрешает, употребляйте томаты только в свежем, необработанном виде.

Коррекция веса с помощью раздельного питания

Сколько диет предлагается желающим снизить свой вес, столько, наверное, неудач и терпят эти люди. В чем причина? Вспомните отличие любой диеты от цельной системы питания. Это кратковременное ограничение организма в еде, который протестует против насилия над собой и после завершения срока диеты с лихвой набирает потерянные килограммы.

Чем же выгодно отличаются методы Шелтона и Хея от подобных диет?

1. Ни один продукт не запрещается, а следовательно, питание человека остается полноценным, со всем положенным ему набором витаминов и микроэлементов.

2. Пища усваивается легко, наступает быстрое насыщение, и человек не переедает.

3. Организм очищается от шлаков, что само по себе дает уменьшение веса.

4. Сдвиг в качественном составе рациона в сторону зелени, фруктов и овощей, ограничение жирных сортов мяса и рыбы, а также отказ от возбуждающих аппетит пряностей, специй и искусственных, рафинированных продуктов способствует уменьшению потребляемых калорий и улучшению пищеварения.

5. Вы сможете добиться реального и стойкого результата, если продолжите питаться раздельно или будете проводить регулярные курсы питания по Шелтону и Хею. Хорошо, если во время таких курсов вы под контролем врача проведете очищение организма, начав его с кишечника.

6. Занятия спортом помогут вам поддерживать свой вес в норме. Кроме того, физкультура (например, оздоровительный бег, аэробика, фитнес) также способствует выработке «гормонов хорошего настроения», что позволит вам всегда оставаться

жизнерадостными и бодрыми.

Рецепты

Эта глава полностью посвящается кулинарии. Блюда, рецепты которых предложены здесь, полезны всем — и убежденным сторонникам раздельного питания, и тем, кто не придерживается строго правил этой системы. Пользуясь приведенными рецептами, вы не только разнообразите свое ежедневное меню, но и приятно удивите гостей изысканными праздничными угощениями.

Тем же, кто неукоснительно следует традициям раздельного питания, интересно будет узнать, что специалисты-диетологи рекомендуют готовить на завтрак, обед, полдник и уж ин.

Завтрак. Для завтрака идеально подходят легкие овощные блюда: каши из овощей, разнообразные салаты (особенно со свежей зеленью), овощные ассорти, бутерброды из хлеба с отрубями с овощной намазкой. Овощи чаще всего готовятся на пару либо вовсе не подвергаются тепловой обработке. Это способствует максимальному сохранению в них полезных веществ, в том числе витаминов. На завтрак также предписываются фрукты и салаты из них. Завтрак ни в коем случае не должен вас отяжелять. Напротив, его назначение в том, чтобы с утра зарядить ваш организм энергией, а также естественно и мягко активизировать работу желудочно-кишечного тракта.

Обед. На первое диетологи советуют готовить различные овощные супы и бульоны, щи, борщи, предпочтительно вегетарианские, запеканки, супы-пюре. На второе — паровые котлеты, сметанники, блюда из грибов, а также мясные и рыбные блюда, плов, голубцы. Причем гарниром к белковой пище должны быть салаты, овощи и фрукты, а не традиционные картофель или макароны. В качестве десерта уместны несладкие фрукты и разнообразные блюда из них.

Для полдника хороши салаты и закуски, немного мяса со сметаной либо всевозможные запеканки.

На ужин лучше приготовить салат, а также овощные бутерброды или оладушки и т. п. Вообще вечером рекомендуется легкая пища, богатая углеводами. Она быстро усвоится и не потребует от организма больших энергетических затрат на переваривание. К таким блюдам относятся, к примеру, макароны, картофельная или морковная запеканка, а также сладкие фрукты и т. п.

Отдельно в данной главе приведены рецепты соусов и заправок для салатов, предложены способы приготовления полезных горячих и освежающих напитков, даны советы по

выпечке изделий из теста, приготовлению сладких блюд, а также мороженого.

О чем важно помнить тем, для кого раздельное питание не просто модное увлечение или способ удивить друзей, а серьезная программа оздоровления и даже в какой-то степени стиль и распорядок жизни?

Выбирайте из множества рецептов любые, которые вам по вкусу. Относиться с должным вниманием к своим пищевым предпочтениям крайне важно: ведь таким образом организм сигнализирует о собственных потребностях в тех или иных питательных веществах. Однако следует обязательно соблюдать указанные в рецептах сочетания продуктов.

Кухня раздельного питания строго различает два стола — белковый и углеводный. Критерием служит основной состав используемых продуктов. Белковосодержащие продукты — это строительный материал для нашего тела. Напомним, что к ним принадлежат не только мясо и рыба, но и орехи, яйца, фасоль и горох, спаржа и чечевица. К углеводосодержащим продуктам относятся овощи и фрукты, ягоды, а также злаки. Эта пища дает нам энергию.

Из первых глав данной книги вы узнали, что смешивать несочетаемые продукты недопустимо, и научились выбирать наиболее предпочтительные и полезные комбинации. Поэтому теперь вы с легкостью определите, к какому столу подавать то или иное блюдо, и сможете грамотно составить меню из множества приведенных ниже рецептов.

И последнее. Каждый человек солит пищу, ориентируясь на свой вкус и привычки. Поэтому практически ни в одном рецепте количество соли не указано. Однако пересоленная пища не только невкусна, но и крайне вредна для здоровья. «Недосол на столе, а пересол на спине» — гласит старинная поговорка. Сегодня врачи добавят, что пересол негативно отразится не только на вашей спине (позвоночнике), но и на суставах, сердечно-сосудистой системе, желудке, да и на всем здоровье в целом, причем практически в любом возрасте. Поэтому, протягивая руку к солонке, не забывайте, что умеренность является непременной чертой любого культурного человека, который заботится о своем организме. Так что солите на здоровье, а значит, в меру!

Закуски

Закуски предназначены для того, чтобы вызывать аппетит. Вкус, запах, внешний вид этих несытных блюд настраивают человека на предстоящую основную трапезу, вызывая ощущение, которое большинство людей характеризуют словами: «Аж слюнки потекли». Поэтому для закусок так важны острота, аппетитный вид, пикантность.

Чаще всего в роли закусок выступают соленые овощи, иногда грибы, а также рыба. Салаты тоже являются одним из видов полезных и легких закусок.

Закуска из помидоров

Ингредиенты:

600 г помидоров, 2 некрупные луковицы, 350 г сыра сулугуни, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки растительного масла.

Способ приготовления:

Помидоры хорошо вымыть, аккуратно обсушить полотенцем или салфетками, мелко нарезать. Сыр измельчить с помощью блендера или натереть на крупной терке. Смешать с помидорами.

Чеснок мелко нарезать ножом. Лук очистить, нарезать, затем облить кипятком и выложить на дуршлаг, чтобы стекли вода и избыток сока.

Соединить все ингредиенты, заправить маслом и тщательно смешать и растереть.

Для этого блюда рекомендуется прозрачный салатник: в нем оно смотрится наиболее красиво и аппетитно.

Выложив закуску, полить ее заправкой из растительного масла и, не размешивая, подать к столу.

Капуста белокочанная острая

Ингредиенты:

1 небольшой кочан капусты, 3 зубчика чеснока, 1 некрупная луковица, 1 столовая ложка яблочного уксуса, красный молотый перец.

Способ приготовления:

Капусту разделить на листья, хорошо вымыть и промокнуть салфетками. Тонко нарезать соломкой, затем размять пальцами. Не солить!

Луковицу очистить и нарезать очень тонки ми полукольцами (они должны получиться прозрачными). Чеснок мелко натереть либо пропустить через чесночный пресс.

Капусту, лук и чеснок соединить, всыпать перец, тщательно перемешать.

Влить уксус, вновь перемешать и убрать емкость на 1 ч в прохладное темное место. Затем выложить в салатник и подать готовое блюдо к столу.

Закуска свекольная

Ингредиенты:

2 небольшие свеклы, 2 средние луковицы, 3 малосольных огурца, 2 столовые ложки растительного нерафинированного масла, 1 столовая ложка свежевыжатого лимонного сока, 1 чайная ложка сахара-песка, 0,5 чайной ложки тмина.

Способ приготовления:

Свеклу вымыть, сварить на пару и остудить. Затем очистить и измельчить с помощью крупной терки или блендера. Лук очистить и нарезать изящными колечками, стараясь, чтобы они получились прозрачными. Огурцы нарезать мелкими кубиками.

Овощи соединить в керамическом салатнике, добавить тмин и сахар, влить растительное масло и лимонный сок. Все тщательно смешать.

Сверху красиво уложить колечки лука и подать закуску к столу.

Закуска обеденная с цветной капустой

Ингредиенты:

1 средний кочан цветной капусты, 120 г сыра сулугуни, 2 столовые ложки пшеничной муки с отрубями, 1 столовая ложка белых панировочных сухарей, 1 столовая ложка растительного нерафинированного масла, 0,5 стакана нежирной сметаны, молотые пряности.

Способ приготовления:

Капусту тщательно промыть, разделить на соцветия и сварить в кастрюле или на пару. Выложить в дуршлаг, чтобы дать стечь воде. Затем переложить капусту в сковороду или кастрюлю с антипригарным покрытием, посыпать сыром и сухарями и запечь в предварительно разогретом духовом шкафу.

Приготовить соус. Растительное масло слегка подогреть и развести им муку, добавить пряности, все хорошо размешать.

Далее постепенно влить сметану и немного капустного отвара. Еще раз тщательно перемешать соус до получения однородной массы.

Капусту переложить на керамическое блюдо, залить приготовленным горячим соусом. Готовую закуску немного остудить и подать к столу.

Сельдь с овощами

Ингредиенты:

1 сельдь средней величины, 2 столовые ложки растительного нерафинированного масла, 1 вареная свекла, 1 вареная морковь, 1 свежий огурец, 1 луковица, 1 помидор, 2 яйца, сваренные вкрутую, маслины, салат, лук зеленый, зелень петрушки или кинзы свежая.

Способ приготовления:

Сельдь очистить, удалить кожу и косточки, мякоть нарезать вдоль, а каждую получившуюся полоску — тонкими кусочками немного наискосок.

Свеклу и морковь нарезать в виде кубиков, огурец и помидор — кружками, репчатый лук — изящными колечками.

Яйца разрезать дважды пополам — на 4 части каждое. Зеленый лук мелко нарубить. Овощной гарнир аккуратно перемешать.

На дно тарелки или специальной селедочницы выложить примерно половину всего гарнира. В центре тарелки в виде целой рыбы уложить кусочки сельди, не забыв про голову и хвост. Вокруг разместить остальные овощи.

Готовое блюдо полить маслом, посыпать зеленым луком, украсить веточками петрушки или кинзы и подать к столу.

Сельдь в яблоках

Ингредиенты:

2 селедки, 1 яйцо, 1 кислое яблоко с кожурой яркого цвета, маринад готовый, лимонные дольки и веточки свежей петрушки.

Способ приготовления:

Сельдь вымочить, затем очистить, удалить кожу и кости. Опустить в маринад на 2,5 ч. Затем нарезать кусочками средней величины немного наискось.

Яблоко вымыть, аккуратно снять кожуру, но не выбрасывать ее. Удалить сердцевину. Очищенное яблоко натереть на терке. Яйцо сварить вкрутую и очистить.

Ломтики сельди уложить в тарелку или селедочницу, обильно посыпать измельченным яблоком и полить маринадом. Блюдо украсить яблочной кожурой, зеленью петрушки, целым вареным яйцом, лимонными дольками и подать к столу.

Заправки для салатов, соусы, намазки для бутербродов

Масло «Витаминное»

Ингредиенты:

2 столовые ложки листьев молодой крапивы, измельченных или протертых сквозь сито, 1 столовая ложка корня хрена, натертого на мелкой терке, 120 г натурального сливочного масла.

Способ приготовления:

Масло выдержать при температуре 20–25 °С до размягчения, затем перемешать и растереть ложкой вместе с кашицей из листьев крапивы. Всыпать измельченный хрен и тщательно смешать все компоненты до получения однородной массы.

Смесь переложить в стеклянную или фарфоровую емкость и поместить в холодильник. Застывшее масло будет отличной намазкой для бутербродов. Кроме того, масло «Витаминное» хорошо подавать к любым горячим блюдам.

Овощная икра для бутербродов

Ингредиенты:

129 г баклажанов, 100 г кабачков, масло растительное нерафинированное, 1 чайная ложка измельченного чеснока.

Способ приготовления:

Кабачки и баклажаны хорошо вымыть, очистить и довести до готовности в аэрогриле или пароварке. Остудить и пропустить через мясорубку. Влить растительное масло, положить чеснок и смешать все компоненты миксером до получения однородной массы.

Готовую охлажденную икру ровным слоем разложить на хлебную основу и подать к столу. Для приготовления бутербродов рекомендуется использовать хлеб с отрубями либо свежеприготовленные тосты.

Намазка из сыра

Ингредиенты:

120 г пресного сыра, 120 г нежирной сметаны, 1 небольшой пучок зелени петрушки, 7 зубчиков чеснока, перец черный молотый.

Способ приготовления:

Сыр протереть сквозь мелкий дуршлаг или сито до получения сырной крошки.

Чеснок очистить и острым ножом нарезать очень маленькими

кусочками.

Петрушку мелко нарубить, смешать с чесноком. Влить сметану, всыпать измельченный сыр, поперчить. Все взбить миксером (в высокоскоростном режиме) или тщательно растереть ложкой до получения однородной массы.

Готовую намазку использовать при приготовлении бутербродов, а также как оригинальную добавку в салаты и другие блюда.

Масло растительное «Острое»

Ингредиенты:

1 стакан соевого нерафинированного масла, 15 зубчиков чеснока.

Способ приготовления:

Чеснок очистить, острым ножом нарезать крупными кусками. Высыпать в хорошо закрывающуюся бутылку из стекла. Соевое масло подогреть до теплого состояния и добавить к чесноку. Бутылку закрыть плотно прилегающей пробкой и убрать в холодильник. Спустя 3 недели настоянное на чесноке масло процедить.

Жидкость вылить в чистую емкость и закрыть крышкой. Использовать как заливку для салатов, а также для различных овощных блюд.

Соус «Весна»

Ингредиенты:

2 столовые ложки свежевыжатого лимонного сока, 4 листочка лимонника китайского, 4 листочка черной смородины, 4 листочка крыжовника, 1 небольшой пучок зелени пастернака.

Способ приготовления:

Все зеленые ингредиенты хорошо вымыть под струей проточной воды, измельчить, протерев сквозь сито или два раза пропустив через мясорубку (использовать насадку с мелкими отверстиями). В получившуюся зеленую массу влить сок лимона, растереть и перемешать.

Соус хорошо применять в качестве аппетитной и полезной витаминной добавки при приготовлении салатов, а также овощных и мясных блюд.

Соус с морской капустой и пряностями

Ингредиенты:

1 стакан измельченной или пропущенной через мясорубку сухой морской капусты, 170 г хлопкового нерафинированного масла, 3 стакана воды, 8 средних луковиц, 1 столовая ложка

семян тмина, 3 столовые ложки семян кориандра, 3 бутона гвоздики, перец душистый горошком, 3 кусочка сухого имбирного корня.

Способ приготовления:

Специи измельчить в кофемолке до получения однородной смеси.

Морскую капусту опустить на 30 мин. в кипящую воду. При этом «лишнюю» воду из кастрюли не сливать.

Лук очистить, пропустить через мясорубку или измельчить с помощью блендера до образования кашицы. Смешать с капустой, добавить масло и специи. Миксером взбить смесь до получения однородной массы.

Соус убрать в холодильник. Спустя сутки он будет готов. Подавать его можно ко всем овощным и мясным блюдам в качестве пикантной добавки.

Соус «Бешамель»

Ингредиенты:

1 стакан натурального овощного бульона, 1 чайная ложка топленого масла, 2 столовые ложки пшеничной муки с отрубями, специи молотые.

Способ приготовления:

Половиной стакана бульона развести муку, хорошо перемешать. Вторую половину довести до кипения, добавить топленое масло и, не размешивая, дать ему самостоятельно раствориться.

Затем медленно, понемногу влить разведенную муку, тщательно размешать.

Полученный жидкий соус поместить на водяную баню, всыпать специи. Держать на огне, пока масса не загустеет.

Остудить, перелить в соусник из фарфора.

Подавать к овощным и мясным блюдам — отдельно или в качестве заливки.

Заливка «Чесночная»

Ингредиенты:

10 зубчиков чеснока, 0,5 стакана кипяченой воды.

Способ приготовления:

Чеснок очистить, измельчить с помощью чесночного пресса. Влить воду, хорошо размешать. Убрать в теплое место для настаивания. Спустя 30 мин. настой процедить сквозь сито или марлю. Готовой заливкой хорошо заправлять салаты. Также ее можно подавать к столу как острую приправу к основному блюду.

Салаты

Салат красный

Ингредиенты:

550 г краснокочанной капусты, 1 столовая ложка лимонного сока, 2 чайные ложки жидкого светлого меда, гвоздика, корица молотая.

Способ приготовления:

Капусту вымыть, удалить кочерыжку, еще раз промыть и обсушить каждый лист в отдельности. Крупные прожилки удалить с помощью острого ножа. Листья измельчить блендером либо нашинковать вручную.

Мед развести соком лимона, перемешать и влить в измельченную капусту, добавить гвоздику и молотую корицу. Салат размять (желательно руками, а не ложкой). Выложить в достаточно вместительную тарелку, а лучше в чашку из прозрачного стекла и подать к столу.

Салат с белой редькой

Ингредиенты:

1 белая средних размеров редька, 230 г консервированного зеленого горошка, 1 чайная ложка сахара-песка, 3 столовые ложки растительного нерафинированного масла, 1 столовая ложка мелко нарубленной зелени укропа и петрушки, 2 столовые ложки измельченного зеленого лука.

Способ приготовления:

Редьку очистить и измельчить с помощью крупной терки, соединить с зеленым луком и горошком, всыпать сахар, добавить укроп, петрушку и все тщательно перемешать.

Смесь переложить в глубокую фарфоровую миску или салатник, полить маслом и подать готовый салат к столу.

Салат «Овощи с медом»

Ингредиенты:

200 г белокочанной капусты, 1 морковка, 1 некрупная свекла.

Для заливки: 1 чайная ложка липового меда, 3 столовые ложки свежевыжатого лимонного сока, 1 столовая ложка растительного нерафинированного масла.

Способ приготовления:

Свеклу и морковь очистить, хорошо вымыть и измельчить с помощью крупной терки или блендера. Капусту мелко нарезать в виде соломки или пропустить через мясорубку. Выделившийся сок слить.

Для приготовления заливки липовый мед смешать с лимонным соком, добавить растительное масло. Хорошо перемешать ложкой или миксером.

Соединить овощи и заливку, снова все тщательно размешать. Получившуюся массу переложить в красивый стеклянный салатник и охлаждать в течение 1,5 ч. Готовый салат подать к столу.

Салат из капусты кольраби

Ингредиенты:

400 г кольраби, 100 г яблочного сока, 0,5 чайной ложки меда, зелень петрушки измельченная.

Способ приготовления:

Капусту нашинковать либо натереть на терке. Для приготовления заправки мед развести в яблочном соке, хорошо размешать. Капусту залить этой смесью и оставить на несколько минут для настаивания. Перед самой подачей к столу посыпать салат измельченной зеленью.

Салат острый

Ингредиенты:

2 средних размеров свеклы, 2 сладкие морковки, 1 небольшая репка, зелень петрушки, тертый хрен.

Способ приготовления:

Овощи тщательно вымыть, запечь в духовом шкафу либо сварить на пару. Удалить кожицу и нарезать кусочками любой формы, затем добавить тертый хрен. Салат хорошо перемешать, переложить в салатник или на блюдо, сверху красиво расположить веточки петрушки и подать к столу.

Салат из крапивы

Ингредиенты:

230 г листьев крапивы (верхних листьев молодых растений), 20 г свежих листьев одуванчиков, 120 г любой зелени, 5 перьев зеленого лука, 1 средний огурец, 1 столовая ложка салатного соуса.

Способ приготовления:

Зелень вымыть. Листья крапивы на 30 мин. опустить в слабо подсоленную воду, затем извлечь шумовкой и размять пальцами. После этого всю зелень пропустить через мясорубку, а лук мелко нарезать ножом.

Огурец вымыть, очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Переложить в керамический салатник, добавить зелень, все тщательно перемешать. Полить салатным соусом и посыпать

луком. Готовое блюдо подать к столу.

Салат деликатесный

Ингредиенты:

600 г цветной капусты, 1 столовая ложка липового меда, 3 столовые ложки измельченной зелени петрушки, укропа и кинзы, 1 спелый средний лимон, перец душистый горошком, 4 лавровых листочка.

Способ приготовления:

Капусту хорошо промыть, разделить на соцветия, измельчить ножом или с помощью крупной терки. Нетронутыми оставить лишь розетки цветков. Капусту опустить в кипяток и сварить, а затем переложить в дуршлаг.

Полстакана капустного отвара вновь довести до кипения. Не снимая с огня, положить в него перец и лавровый лист.

Спустя 20 мин. остудить и процедить. Выжать сок из лимона, влить его в отвар и в него же выложить мед. Все тщательно перемешать и поставить на 2 ч в холодильник.

Смешать готовую капусту и зелень, в полученную смесь влить охлажденную заправку, перемешать. Готовый салат выложить в фарфоровое блюдо и подать к столу.

Салат из тертой моркови, кольраби, свеклы и лука

Ингредиенты:

100 г моркови, 100 г кольраби, 100 г ярко-красной свеклы, 1 пучок зеленого лука, мед, масло растительное нерафинированное.

Способ приготовления:

Каждый овощ натереть отдельно на мелкой терке, хорошо споласкивая ее, чтобы не смешались цвета. В центре круглой салатницы сформовать белую горку из кольраби. Вокруг выложить измельченную морковь. Морковь же, в свою очередь, окружить кольцом из красной свеклы. Овощи слегка полить медом и растительным маслом. Границы овощных колец оформить измельченным зеленым луком. Готовый салат сразу же подать к столу.

Салат «Энергия жизни»

Ингредиенты:

350 г кольраби, 1 средняя луковица, 10 перьев зеленого лука, 4 столовые ложки соуса «Бешамель», 1 столовая ложка сухого белого вина.

Способ приготовления:

Капусту тщательно очистить и промыть, измельчить с

помощью блендера или терки до получения практически однородной массы. Репчатый и зеленый лук пропустить через мясорубку, затем добавить вино и растереть. Полученную кашицу выложить в капусту и хорошо смешать все ингредиенты ложкой.

Смесь выложить в керамический салатник, полить соусом и убрать в холодильник. Спустя 1 ч. готовое блюдо подать к столу.

Салат морковный с зеленью

Ингредиенты:

230 г сладкой моркови, 3 столовые ложки мелкорубленой зелени петрушки, сельдерея и укропа, 1 стебель лука-порея, столовая ложка растительного нерафинированного масла.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить от кожицы и измельчить с помощью блендера или натереть на терке, чтобы получить однородную кашицу. Лук вымыть и нарезать тонкими изящными кольцами острым ножом либо с использованием специального приспособления.

Морковь переложить в прозрачный салатник (лучше всего из стекла), сверху красиво разложить кольца лука, на них высыпать зелень. Салат заправить растительным маслом. Убрать на 30 мин. в холодильник, спустя это время подать к столу.

Салат из белой фасоли

Ингредиенты:

320 г белой фасоли, 1 крупная луковица, 4 столовые ложки растительного нерафинированного масла, 1 чайная ложка яблочного уксуса, 1 столовая ложка томатной пасты, 3 зубчика чеснока, 1 желтый болгарский перец.

Способ приготовления:

Фасоль высыпать в холодную воду и оставить замачиваться. Спустя 15 ч. опустить ее в небольшое количество кипящей воды и варить, пока вся вода не испарится.

В горячую фасоль сразу же влить растительное масло, перемешать.

Чеснок и лук измельчить. Перец хорошо вымыть, удалить верхушку и семена, а мякоть нарезать кубиками малого размера. Смешать все перечисленные компоненты, добавить томатную пасту и уксус и тщательно растереть ложкой до получения однородной массы.

Готовую смесь соединить с фасолью и снова хорошо перемешать. Убрать в холодильник. Спустя 2 ч. готовое блюдо выложить в салатник или глубокое керамическое блюдо и подать к столу.

Салат с кабачком

Ингредиенты:

1 молодой кабачок, 1 свежий или малосольный огурец, 1 мелкая луковица, 1 несладкое яблоко, 1 чайная ложка свежей лимонной цедры, 1 столовая ложка растительного нерафинированного масла, 2 столовые ложки жидкой сметаны, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки.

Способ приготовления:

Яблоко вымыть, разрезать на 4 части, удалить кожицу и сердцевину. Кабачок очистить от кожуры. Подготовленные яблоко и кабачок подержать под струей холодной воды, а затем натереть на крупной терке. Огурец нарезать аккуратными маленькими кубиками. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами.

Перечисленные компоненты смешать, положить цедру лимона, влить масло, сметану и вновь все тщательно перемешать ложкой. Переложить в салатник или глубокую миску, украсить зеленью петрушки и подать к столу.

Салат острый

Ингредиенты:

450 г красных помидоров среднего размера, 120 г ядер грецких орехов, 3 столовые ложки нерафинированного растительного масла, 6 небольших зубчиков чеснока, зелень петрушки и кинзы для украшения, перец черный молотый.

Способ приготовления:

Ядра орехов высыпать на горячую сковороду и обжаривать, пока они не приобретут коричневатый цвет. Затем измельчить их в ступке, а чеснок — с помощью чесночного пресса.

Помидоры вымыть, разрезать каждый на 4 дольки, соединить с чесноком и орехами, влить масло и добавить перец. Все компоненты аккуратно перемешать.

Кинзу и петрушку вымыть, обсушить и красиво уложить сверху. Блюдо охладить и подать к столу.

Салат «Чесночный»

Ингредиенты:

10 зубчиков чеснока, 3 столовые ложки измельченных ядер грецких орехов, 320 г ржаного хлеба с отрубями и кинзой, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки, 2 столовые ложки растительного нерафинированного масла.

Способ приготовления:

Хлеб нарезать мелкими кусочками, размочить в кипяченой воде и слегка отжать. Чеснок очистить и измельчить. Хлеб

смешать с чесноком, влить растительное масло и всыпать орехи. Взбить с помощью миксера до получения однородной массы.

Полученную смесь переложить в салатник, сверху украсить зеленью петрушки и подать к столу.

Этот пикантный салат может служить оригинальной начинкой для сырных корзиночек, рецепт приготовления которых вы также найдете в данной главе.

Блюда из овощей

Морковная каша с яблоками

Ингредиенты:

2 морковки средних размеров, 2 яблока, 10 листочков липы (свежих или сушеных).

Способ приготовления:

Морковь и яблоки тщательно вымыть, морковь очистить от кожицы, из яблок удалить сердцевину. Листья липы измельчить, а яблоки и морковь натереть на крупной терке или нашинковать, перемешать с липовыми листьями.

Полученную смесь высыпать в кастрюлю небольшой емкости и держать на водяной бане до готовности — около 10 мин. Блюдо подавать к столу теплым, желательно на завтрак.

Каша крайне полезна для здоровья. Регулярное ее употребление повышает жизненные силы, поднимает иммунитет, борется с авитаминозом и нормализует обменные процессы в тканях всего организма.

Благодаря грамотному сочетанию продуктов блюдо является незаменимым источником калия, кальция, а также магния, марганца, фосфора и цинка. Кроме того, оно восполняет дефицит витаминов А, С и К, а также бета-каротина. Является мощным натуральным антиоксидантом, помогающим сохранить молодость вашего организма.

Свекла пикантная

Ингредиенты:

900 г свеклы сладких сортов, 20 перьев зеленого лука, 10 зубчиков чеснока, 0,5 чайной ложки молотого мускатного ореха, 1 столовая ложка нерафинированного растительного масла, 0,5 чайной ложки молотой корицы, перец черный молотый.

Способ приготовления:

Свеклу довести до готовности в аэрогриле либо пароварке, затем остудить, удалить кожицу и натереть на крупной терке. Лук вымыть и обсушить, а затем мелко нарезать.

Чеснок очистить и измельчить. Добавить к свекле, всыпать туда же специи, влить растительное масло.

Все компоненты тщательно растереть. Переложить в керамическую посуду, украсить сверху зеленым луком и подать к столу.

Гарнир из фасоли

Ингредиенты:

120 г красной фасоли, 2 столовые ложки растительного нерафинированного масла, 2 средние луковицы, веточки кинзы, перец черный молотый.

Способ приготовления:

Фасоль положить в холодную воду для замачивания. Спустя 12 ч. вынуть ее, опустить в кипяток и сварить. (Можно воспользоваться пароваркой.) Готовые бобы откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Затем измельчить фасоль блендером либо пропустить через мясорубку. В результате должна получиться однородная масса, консистенцией напоминающая пюре.

Лук очистить и очень мелко нарезать, затем два раза обдать кипятком и дождаться, пока стечет лишняя жидкость. Выложить в емкость с фасолью, влить растительное масло и всыпать перец. Все тщательно растереть или взбить с помощью миксера. Если необходимо, долить небольшое количество горячей кипяченой воды.

Готовое пюре переложить в салатник, украсить сверху веточками зелени. Блюдо может подаваться отдельно, а кроме того, оно будет великолепным гарниром к любому мясу.

Плов острый

Ингредиенты:

1,5 стакана краснодарского риса, 2 красных болгарских перца, 1 крупная луковица, 2 спелых помидора, 3 стакана кипяченой воды.

Способ приготовления:

Лук очистить, нарезать мелкими колечками и дважды обдать кипятком. Перец вымыть, удалить верхушки и семена, а мякоть нашинковать. Помидоры вымыть и нарезать в виде тонких долек полукруглой формы.

Овощи опустить в горячую воду, туда же всыпать рис, тщательно перемешать и переложить в сковороду. Плотно закрыть крышкой и довести до готовности в духовом шкафу, который не должен быть очень горячим. Вынуть спустя 45 мин.

Плов подать к столу в фарфоровом блюде, можно горячим или холодным.

Плов сладкий

Ингредиенты:

900 г кубанского круглозернистого риса, 2 крупные луковицы, 3 морковки, 0,5 стакана нерафинированного растительного масла, 3 стакана воды, 120 г светлого изюма.

Способ приготовления:

Морковь очистить, затем тщательно вымыть и натереть на

крупной терке. Лук очистить и нарезать колечками, стараясь, чтобы они получились полупрозрачными. Влить в сковороду растительное масло, подогреть, выложить овощи и на протяжении 10 мин., помешивая, обжаривать их на медленном огне.

Затем добавить в сковороду горячую воду, вновь хорошо помешать и, прибавив огонь, довести до кипения. Смешать изюм и рис и малыми порциями добавить их в кипящую воду.

В процессе приготовления можно долить небольшое количество воды, если ее окажется недостаточно. Когда вся жидкость выпарится, плотно закрыть сковороду крышкой и оставить на медленном огне на 20–25 мин.

Горячий плов разложить по порционным тарелкам и тотчас же подать к столу.

Овощи, запеченные в сметане

Ингредиенты:

550 г цукини, 550 г баклажанов, 0,75 стакана нежирной сметаны, 2 яйца, 1 столовая ложка белых панировочных сухарей или молотых отрубей, 3 столовые ложки измельченной зелени петрушки и укропа.

Способ приготовления:

Кабачки и баклажаны хорошо вымыть под струей воды, удалить плодоножки и донышки. Нарезать тонкими кружочками и положить на противень с антипригарным покрытием. Противень поместить на 15 мин. в духовой шкаф, который не должен быть слишком горячим.

Яйца смешать со сметаной, всыпать сухари или отруби и зелень и все это взбивать миксером в высокоскоростном режиме до состояния жидкой однородной массы. Овощи залить полученной массой, вновь поместить в духовой шкаф и довести до готовности.

Запеченные кружки кабачков и баклажанов разложить по тарелкам, немного остудить и подать к столу.

Ассорти из овощей

Ингредиенты:

550 г белокочанной капусты, 1 средняя морковка, 6 спелых помидоров, 1 небольшая луковица, 1 корень петрушки, 2 столовые ложки свежей клюквы, 1 зеленый болгарский перец.

Способ приготовления:

Морковь вымыть и очистить, обдать кипяченой водой, а затем измельчить с помощью блендера или пропустить через мясорубку для получения однородной кашицы. Перец вымыть, удалить семена, а мякоть красиво нарезать в виде соломки. Лук нарезать

кусочками любой формы, а помидоры — изящными ломтиками. В блендере измельчить корень петрушки.

Все компоненты соединить, влить немного воды и перемешать. Тушить до готовности на среднем огне. (Можно использовать аэрогриль или пароварку.) Дать остыть.

Капусту вымыть, разделить на листья, удалить крупные прожилки. Нарезать в виде лапши и хорошо размять пальцами. Соединить с овощами, переложить в салатник. Ассорти посыпать клюквой, не перемешивая, подать к столу.

Запеканка овощная «Лето»

Ингредиенты:

900 г зеленого болгарского перца, 300 г несоленой брынзы, 900 г помидоров, 3 средние луковицы, 0,5 стакана измельченной зелени петрушки, 2 столовые ложки растительного нерафинированного масла, 320 г нежирной сметаны, 0,5 столовой ложки молотого черного перца.

Способ приготовления:

Лук очистить и тонко нарезать. Выложить в сковороду и слегка обжарить в масле до аппетитного золотистого цвета.

Помидоры обдать кипятком, аккуратно снять кожицу и пропустить через мясорубку. Перец хорошо вымыть под струей воды, удалить семена. Мякоть нарезать в виде маленьких кубиков. Лук смешать с остальными овощами и тушить на слабом огне 5–10 мин.

Брынзу измельчить с помощью блендера. Выложить к овощам, затем всыпать зелень, перец и все тщательно перемешать. Равномерно полить сметаной и поставить в не слишком горячий духовой шкаф. Извлечь, когда запеканка зарумянится.

Подать к столу горячей, прямо в сковороде, не разрезая.

Вегетарианские котлеты

Ингредиенты:

550 г белокочанной капусты, 750 г картофеля желтых сортов, 1 крупная луковица, 0,5 стакана пшеничной муки с отрубями, 1 столовая ложка растительного нерафинированного масла, готовый овощной соус, 3 столовые ложки панировочных сухарей.

Способ приготовления:

Капусту разделить на листья, вымыть, нашинковать. Лук очистить, нарезать небольшими колечками. Капусту и лук выложить в пароварку. Довести овощи до готовности и дать им остыть.

Картофель вымыть, сварить в мундире, остудить и удалить

кожуру. Затем подготовленные овощи пропустить через мясорубку. Добавить муку, влить масло и перемешать с помощью миксера до получения однородной массы.

Из готового фарша сформовать котлеты небольшого размера, обвалять в панировочных сухарях и на пару довести до готовности. Переложить на блюдо или разложить по тарелкам. Каждую порцию полить овощным соусом и подать к столу по желанию горячими или холодными.

Морковь, тушенная с зеленым горошком и орехами

Ингредиенты:

0,5 кг моркови, 1 столовая ложка толченых орехов, 1 стакан зеленого горошка, 5–6 столовых ложек нерафинированного растительного масла, специи.

Способ приготовления:

Морковь очистить, вымыть, нарезать небольшими кусочками и выложить в сковороду или жаровню с антипригарным покрытием. Залить кипятком до половины, влить 4 столовые ложки растительного масла и поставить в духовой шкаф. Спустя некоторое время добавить зеленый горошек и орехи. Перед окончанием приготовления всыпать специи, влить оставшееся масло и, помешивая, тушить еще около 10 мин.

Овощи отварные с грибами

Ингредиенты:

4 крупные рассыпчатые картофелины, 3 средние луковицы, 1 стакан измельченного корня сельдерея, 4 стакана натертой на крупной терке моркови, 1 стакан сухих измельченных грибов, 5 столовых ложек измельченной зелени кинзы и петрушки.

Способ приготовления:

Картофель очистить, хорошо вымыть и крупно нарезать.

Опустить в кипящую воду и довести до полуготовности (можно воспользоваться пароваркой). Затем добавить корень сельдерея и морковь и варить еще в течение 30 мин.

Грибы выложить на дуршлаг и обдать кипятком. Когда стечет вода и грибы остынут, мелко нарубить их, опустить в кипяток и сварить. Процедить, откинув на сито. Лук очистить и нашинковать.

Соединить лук с грибами, выложить в кастрюлю к овощам, смешать и варить около 10 мин. Содержимое кастрюли выложить в сито и дать жидкости стечь.

Готовые овощи переложить на блюдо, украсить их зеленью петрушки и кинзы и подать к столу.

Лепешка картофельная

Ингредиенты:

900 г рассыпчатого картофеля, 4 столовые ложки растительного нерафинированного масла, перец черный молотый.

Способ приготовления:

Картофель очистить и пропустить через мясорубку или измельчить с помощью крупной терки. Всыпать перец, аккуратно перемешать.

В сковороду с антипригарным покрытием налить масло, немного подогреть. Измельченный картофель ровным слоем разложить на дне сковороды и поджарить так, чтобы нижний слой получившейся картофельной лепешки приобрел румяный цвет. Перевернуть лепешку и довести блюдо до готовности.

Картофельную лепешку разрезать на порционные куски. Подать к столу горячей или холодной.

Это блюдо является отличным гарниром к мясу и овощам.

Перец фаршированный

Ингредиенты:

4 зеленых болгарских перца средних размеров, 350 г белокочанной капусты, 1 луковица, 1 корень сельдерея, 2 морковки средней величины, перец черный молотый.

Способ приготовления:

Болгарский перец хорошо вымыть, удалить семена, не разрезая пополам. Получившиеся «стаканчики» поместить в сито или дуршлаг, облить кипятком, затем остудить.

Корень сельдерея и морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Лук очистить и нарезать мелкими кусочками. Капусту разделить на листья и нашинковать. Перечисленные компоненты соединить, аккуратно добавить черный перец, все тщательно перемешать и переложить в кастрюлю. Поставить на 5–10 мин. на водяную баню или ненадолго поместить в пароварку для получения фарша.

Наполнить фаршем очищенные перцы, переложить в кастрюлю и поместить на 30 мин. в духовой шкаф при средней температуре. Можно использовать пароварку.

Запеченные фаршированные перцы немного остудить, переложить на порционные тарелки и подать к столу.

Голубцы с овощами

Ингредиенты:

1 небольшой кочан квашеной бочковой капусты, 3 крупные луковицы, 11 столовых ложек нерафинированного растительного масла, 3 столовые ложки краснодарского риса, 1 стакан белой

фасоли, 4 столовые ложки сухой зелени петрушки и укропа, 0,5 чайной ложки молотого красного перца.

Способ приготовления:

Фасоль опустить в холодную воду. По прошествии 15 ч. выложить на дуршлаг и дать стечь лишней жидкости. Затем высыпать в кипящую воду, влить 2 столовые ложки растительного масла и довести фасоль до готовности.

Капусту разделить на листья, каждый тщательно промыть. Наиболее крепкие листья отложить, оставшиеся нарезать лапшой. Лук очистить и нашинковать. В сковороду влить 4 столовые ложки растительного масла, прогреть, высыпать лук и обжарить до слабо-золотистого цвета.

Смешать капусту, фасоль, лук и рис, всыпать сушеную зелень и перец. Все тщательно смешать до получения однородной массы. Готовый фарш выложить на отобранные листья капусты и завернуть.

В сковороду с антипригарным покрытием влить растительное масло, чтобы на дне образовался тонкий слой. Затем уложить голубцы и залить капустным рассолом, жидкостью, полученной при варке фасоли, и остатками растительного масла.

Сковороду поместить в не слишком горячий духовой шкаф и довести голубцы до готовности, поддерживая среднюю температуру.

Голубцы также можно приготовить с использованием пароварки. В этом случае добавлять масло не нужно.

Готовым голубцам дать остыть. Выложить на блюдо или в тарелки и подать к столу.

Фасоль, тушенная с овощами

Ингредиенты:

550 г белой фасоли, 2 крупные луковицы, 5 помидоров, 0,75 стакана нерафинированного растительного масла, 2 столовые ложки томатной пасты, 10 зубчиков чеснока, 3 столовые ложки измельченной зелени петрушки, перец черный молотый.

Способ приготовления:

Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. Влить в прогретую сковороду растительное масло, высыпать лук и обжарить до слабо-золотистого цвета. Чеснок измельчить и соединить с луком.

Помидоры пропустить через мясорубку и добавить к смеси лука и чеснока. Размешать, в полученную массу положить томатную пасту, черный перец и зелень петрушки. Снова все тщательно размешать и довести до кипения на медленном огне.

Фасоль предварительно замочить в холодной воде на 12 ч.,

затем опустить в кипящую воду и сварить (либо довести до готовности на пару). После выложить на дуршлаг, чтобы дать стечь жидкости.

Переложить фасоль в сковороду с тефлоновым покрытием, на нее вылить приготовленный соус, размешать и поместить сковороду в теплый духовой шкаф. Поддерживая среднюю температуру, дождаться, пока испарится почти вся жидкость. Разложить готовую фасоль по порционным тарелкам. Подать к столу как отдельное блюдо либо как гарнир к мясу.

Лепешки морковные с творогом

Ингредиенты:

2 сладкие морковки, 550 г мягкого нежирного творога, 2 яйца, 2 столовые ложки светлого жидкого меда, 0,5 стакана сметаны, 0,75 стакана пшеничной муки с отрубями, 2 столовые ложки манной крупы.

Способ приготовления:

Творог растереть в блендере или с помощью сита. Морковь натереть на мелкой терке, смешать с творогом. В полученную массу по одному ввести яйца, положить мед и постепенно, малыми порциями добавить муку. Полученную массу тщательно вымесить, чтобы тесто было однородным и мягким.

Сформовать некрупные лепешки, обвалять их в манной крупе и аккуратно уложить в аэрогриль либо пароварку. Довести до готовности. Переложить лепешки на блюдо, полить сметаной. Подать к столу горячими.

Картофельные блины

Ингредиенты:

1 кг картофеля, 1 стакан теста из ржаной муки, масло растительное нерафинированное, специи, соль.

Для капустной подливки:

2 стакана квашеной капусты, 1 средняя луковица, 100 г шпика, зелень.

Способ приготовления:

Картофель натереть на мелкой терке, смешать с тестом, добавить соль и специи и вновь хорошо перемешать.

Противень полить растительным маслом. Готовое тесто выкладывать на противень ложкой отдельными порциями. Поместить противень в духовой шкаф и довести блины до готовности.

Для приготовления подливки капусту промыть водой.

Лук очистить и нарезать кольцами. Соединить в сковороде со шпиком и поджарить.

Смешать в кастрюле с квашеной капустой, закрыть крышкой и тушить в духовом шкафу до готовности. Подливка не должна сильно загустеть.

Блины подать на стол с капустной подливкой.

Котлетки гороховые с чесноком

Ингредиенты:

1 стакан гороха, 1 луковица, 1 морковка, 3 столовые ложки растительного нерафинированного масла, 1 зубчик чеснока, специи.

Для соуса: 50 г сушеных грибов, 100 г ядер грецких орехов, 1 зубчик чеснока, специи.

Способ приготовления:

Грибы измельчить в порошок. Всыпать в кастрюлю с кипящей водой и варить около 10 мин. Затем дать соусу остыть и добавить в него измельченные орехи, чеснок и специи.

Горох положить в холодную воду на 5–6 ч. Размякший горох пропустить через мясорубку. Лук и морковь очистить и нашинковать, а затем поджарить на сковороде в растительном масле. Затем их тоже пропустить через мясорубку и соединить с гороховым пюре, добавить измельченный чеснок и специи по вкусу. Все тщательно перемешать оставить на 30–40 мин., чтобы фарш загустел.

Из готового фарша сформовать небольшие котлетки и обжарить с обеих сторон на растительном масле.

Подавать с грибным соусом.

Запеканка из овощей

Ингредиенты:

450 г белокочанной капусты, 20 г белых сушеных грибов, 1 крупная морковка, 1 средняя луковица, 1 корень петрушки, 5 зеленых оливок, 3 маринованных огурца, 7 столовых ложек нерафинированного растительного масла, 4 столовые ложки томатной пасты, 1 столовая ложка яблочного уксуса, 2 чайные ложки сахара-песка, 1 ломтик лимона, 1 столовая ложка панировочных сухарей.

Способ приготовления:

Грибы ненадолго опустить в кипяток. Затем довести до полуготовности. Извлечь шумовкой и аккуратно нарезать мелкими кусочками.

Капусту нашинковать, добавить немного грибного отвара, 1 столовую ложку растительного масла, уксус и томатную пасту. Потушить на медленном огне, непрерывно помешивая.

Морковь и корень петрушки вымыть, очистить, натереть на

крупной терке.

Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами и смешать в сковороде с морковью и корнем петрушки. Добавить оставшееся масло и обжарить овощи до золотистого цвета. Затем остудить и тщательно перемешать с капустой.

Огурцы вымыть, обдать кипяченой прохладной водой, очистить от кожицы и нашинковать. Добавить к остальным овощам. Всыпать сахар и снова все хорошо перемешать.

Противень смазать растительным маслом, оставшимся на сковороде. Выложить на него овощную массу ровным слоем, посыпать сухарями и запечь в духовом шкафу при невысокой температуре.

Готовую запеканку переложить на фарфоровое или керамическое блюдо, красиво расположить на ней ломтик лимона и оливки и подать к столу.

Галушки из картофеля

Ингредиенты:

3 крупные картофелины, 1 небольшая луковица, 0,5 яичного желтка, 1 столовая ложка пшеничной муки, 1 пучок свежей зелени укропа и петрушки.

Способ приготовления:

Один клубень картофеля сварить на пару и аккуратно очистить. Размять с пшеничной мукой, ввести желток и посыпать мелко нарезанным луком. Замесить как тесто.

Оставшиеся клубни картофеля мелко натереть на терке и тщательно смешать с приготовленным тестом. Все хорошо растереть до получения однородной упругой массы.

Десертной ложкой сформовать галушки, придав им слегка удлиненную форму. Опустить их в кипящую воду (или овощной бульон). Доведенные до готовности галушки извлечь шумовкой и выложить на блюдо. Полить маслом, посыпать измельченной зеленью и подать к столу.

Картофель, жаренный с яблоками

Ингредиенты:

5–6 картофелин, 4–5 яблок, 5–6 столовых ложек нерафинированного растительного масла, зелень, специи, соль.

Способ приготовления:

Картофель очистить от кожуры, вымыть, нарезать крупными кусками. Опустить в кастрюлю с водой, поставить на огонь и сварить.

Яблоки разрезать, удалить сердцевину и нарезать небольшими дольками. Соединить с вареным картофелем в

сковороде и обжарить в растительном масле.

Лук очистить, нарезать кольцами и спассеровать, затем выложить к картофелю, добавить специи, посолить по вкусу. Все хорошо размешать ложкой.

Картофель переложить на теплое блюдо, красиво посыпать мелко нарубленной зеленью и подать к столу.

Цветная капуста, приготовленная на пару

Ингредиенты:

300 г цветной капусты, 1 луковица, 1 чайная ложка брусники или клюквы, зелень петрушки и укропа.

Способ приготовления:

Лук очистить, нарезать кольцами и тушить 15 мин. в сковороде с 0,3 стакана воды.

Цветную капусту разделить на соцветия, очистить и тонко нарезать кружочками. Затем цветную капусту выложить в дуршлаг, поставить его на кастрюлю с кипящей водой и тушить капусту до размягчения.

Непосредственно перед подачей к столу готовую капусту переложить в вазу, блюдо или глубокую тарелку, полить водой с тушеным луком, а сверху красиво уложить ягоды клюквы или брусники. Посыпать рубленой зеленью и подать к столу.

Грибные блюда

Грибы «Деревенские»

Ингредиенты:

500 г свежих белых грибов, 70 г измельченного неострого сыра, 3 зубчика чеснока, 0,75 стакана нежирной сметаны, 2 столовые ложки растительного нерафинированного масла, веточки свежей зелени (петрушки и укропа), перец черный молотый.

Способ приготовления:

Грибы хорошо промыть и очистить, нарезать тонкими кусочками и сварить на пару. Чеснок измельчить и вместе с перцем добавить к грибам. Хорошо размешать полученную массу.

Грибную массу выложить на сковороду, предварительно смазанную растительным маслом, полить сметаной. Запекать в духовом шкафу 15 мин. Когда до готовности останется 5 мин., посыпать запеканку сыром.

Готовую запеканку остудить, сверху красиво уложить зелень. Подать к столу прямо в сковороде.

Плов с грибами

Ингредиенты:

300 г свежих шампиньонов, 1,5 стакана длиннозернистого риса, 4 стакана воды.

Способ приготовления:

Грибы тщательно промыть, очистить, нарубить кусочками средней величины и сварить на пару. Рис опустить в кипящую воду и довести до готовности, остудить.

Рис выложить на плоскую керамическую тарелку или блюдо, оставив в середине место для грибов. В центр уложить шампиньоны. Плов подать холодным.

Котлеты паровые с шампиньонами

Ингредиенты:

220 г свежих шампиньонов, 2 морковки средней величины, 500 г рассыпчатого картофеля, 2 яйца, 1 столовая ложка измельченной зелени укропа и петрушки, 1 столовая ложка панировочных сухарей.

Способ приготовления:

Грибы вымыть и очистить, крупно нарубить, опустить в кипяток и сварить. Откинуть на дуршлаг, чтобы дать стечь воде. Затем грибы измельчить в блендере или нашинковать.

Морковь и картофель тщательно вымыть, поместить в

пароварку и довести до готовности. Затем остудить, снять кожуру и натереть на мелкой терке. Добавить к кашице из вареных грибов вместе с 1 яйцом, всыпать зелень и с помощью миксера вымесить однородный фарш. Сформовать из фарша некрупные шарики, затем, сжав их между ладонями, немного сплюснуть. Смазать котлеты яйцом и обвалять их со всех сторон в сухарях.

Котлеты довести до готовности на пару, переложить на блюдо и подать к столу горячими. На гарнир рекомендуется подать тушеные или свежие овощи.

Сметанник с грибами

Ингредиенты:

550 г свежих грибов (шампиньонов или белых), 2 столовые ложки пшеничной или ржаной муки с отрубями, 270 г нежирной сметаны, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки.

Способ приготовления:

Грибы тщательно промыть, очистить и опустить в кастрюлю с кипящей водой.

Спустя 10 мин. выложить грибы на дуршлаг, чтобы стекла жидкость.

Грибы нарезать кусочками среднего размера и любой формы и уложить в кастрюлю. Всыпать муку, хорошо перемешать, добавить сметану, вновь тщательно размешать полученную массу. Затем поставить кастрюлю на водяную баню и довести блюдо до готовности. (Можно использовать пароварку.)

Переложить сметанник в глубокое блюдо или салатник и остудить. Украсить сверху зеленью и подать к столу.

Супы, щи, борщи

Супы издавна назывались блюдом первой подачи или просто первым.

Некоторые супы подаются к столу обязательно горячими. К ним относятся рассольники, борщи, солянки, супы из круп и овощей. Холодными принято употреблять свекольники, окрошки и ботвиньи.

Чтобы во время приготовления горячих супов овощи максимально сохраняли содержащиеся в них витамины, рекомендуется:

• овощи чистить и резать непосредственно перед варкой, а ни в коем случае не заранее;

• опускать овощи сразу в кипящую воду;

• следить за тем, чтобы суп не кипел слишком бурно;

• не подогревать суп многократно. Всегда можно налить требуемую порцию в меньшую кастрюлю и разогреть.

Суп из цветной капусты

Ингредиенты:

1 некрупный кочан цветной капусты, 7 средних картофелин, 1 столовая ложка растительного нерафинированного масла, 2 столовые ложки измельченной зелени петрушки и укропа.

Способ приготовления:

Капусту тщательно вымыть, подержать в холодной воде в течение 30 мин., затем разделить на небольшие соцветия. Опустить в кипящую воду и довести до готовности. Можно сварить на пару.

Картофель сварить в мундире, затем остудить, удалить кожицу и пропустить через мясорубку либо натереть, используя мелкую терку.

Смешать с капустой, влить небольшое количество отвара или просто горячей кипяченой воды, чтобы суп вышел не очень густым.

Влить растительное масло, посыпать готовое блюдо зеленью, аккуратно размешать ложкой и перелить в супницу из фарфора.

Подать к столу горячим.

Щи из квашеной капусты с зеленью и сметаной

Ингредиенты:

500–700 г квашеной капусты, 2 л готового мясного бульона, 1 крупная морковка, 1 луковица, 1 корень петрушки, 0,5 стакана сметаны, 2 столовые ложки растительного нерафинированного

масла, 2 столовые ложки томатной пасты, 1 лавровый листочек, 1 пучок зелени укропа или петрушки, чеснок, перец, соль.

Способ приготовления:

Квашеную капусту нашинковать, отжать сок. Капусту положить в кастрюлю, добавить томатную пасту, влить стакан воды, закрыть крышкой и поставить на огонь. Тушить в течение 1–2 ч. Когда капуста хорошо прогреется, огонь убавить до малого, а за 15 мин. до конца тушения положить в кастрюлю лук и коренья, слегка обжаренные на растительном масле. Добавить горячий бульон и варить 30–40 мин. За 15 мин. до готовности добавить лавровый лист и перец.

В готовые щи по желанию можно положить 2 зубчика чеснока. Предварительно его следует растереть с солью до консистенции кашицы.

Щи разлить по порционным тарелкам, в каждую положить сметану и украсить измельченной зеленью. Подать к столу горячими.

Щи грибные

Ингредиенты:

50 г свежих грибов, 300 г белокочанной капусты, 1 средняя морковка, 300 г картофеля, 1 небольшой помидор, 4 луковицы, 2 столовые ложки пшеничной муки с отрубями, 1 корень петрушки, 4 столовые ложки томатного пюре, 3 столовые ложки нерафинированного растительного масла, 1 лавровый листочек, зелень свежая огородная, 0,5 чайной ложки молотого черного перца.

Способ приготовления:

Грибы тщательно очистить, выложить в дуршлаг и 2–3 раза окатить кипяченой водой. Затем нарезать крупными кусками, положить в кипяток и варить до полуготовности. Извлечь из кастрюли шумовкой. Капусту нарезать мелкой соломкой, корень петрушки и морковь вымыть, очистить и мелко нарубить. Картофель очистить от кожуры и нарезать кубиками. Овощи добавить в кипящий бульон, оставшийся после варки грибов.

Помидор вымыть и нарезать небольшими кусочками любой формы, лук очистить и нашинковать. Выложить на сковороду вместе с помидором и вареными грибами, добавить муку и растительное масло, перемешать и немного обжарить, а затем опустить в кастрюлю с грибным бульоном. Положить в бульон лавровый лист, перец и томатное пюре и поставить на несильный огонь. Вымыть и измельчить зелень.

Спустя полчаса бульон немного остудить, разлить по тарелкам, посыпать зеленью и подать к столу.

Похлебка с морковью и луком

Ингредиенты:

200 г черствого хлеба, 2 луковицы, 1 морковка, 2 л воды, 3 столовые ложки нерафинированного растительного масла.

Способ приготовления:

Морковь очистить, нарезать и положить в кастрюлю с горячей водой. Поставить кастрюлю на огонь и довести воду до кипения. Лук очистить, нашинковать и смешать в глубокой тарелке с раскрошенным хлебом. Влить растительное масло, а затем залить кипящим отваром (вместе с морковью).

Готовую похлебку подать к столу горячей.

Похлебка из молочной сыворотки

Ингредиенты:

1 л кефира, 200 г раскрошенного черствого хлеба, 1 свекла, 1 луковица, 3 столовые ложки растительного нерафинированного масла, 0,5 л воды.

Способ приготовления:

Кефир налить в кастрюлю, поставить в теплую воду и медленно подогревать, пока кефир не расслоится на сыворотку и воду. Воду аккуратно слить, а в сыворотку положить очищенную и измельченную на терке свеклу. Довести до кипения. Лук очистить и нашинковать. Во вместительную тарелку насыпать хлеб и лук, добавить масло и залить горячей сывороткой.

Похлебку подать горячей.

Борщ «Диетический»

Ингредиенты:

1 свекла, 200 г рассыпчатого картофеля, 1 морковка, 250 г белокочанной капусты, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 4 зубчика чеснока, 3 столовые ложки растительного нерафинированного масла, 2 столовые ложки томатной пасты, 1 л воды, зелень петрушки измельченная.

Способ приготовления

Свеклу вымыть, очистить от кожуры, опустить в кипяток и поставить на огонь. Спустя 30 мин. положить в кастрюлю очищенные коренья. Варить до готовности. Затем овощи вынуть и остудить. Пропустить через мясорубку или натереть на крупной терке.

Картофель очистить от кожуры, нарезать в виде кубиков и высыпать в бульон, полученный при варке овощей. Капусту аккуратно нарезать в виде мелкой соломки и также положить в бульон, не забыв хорошо помешать его ложкой.

Спустя 15–20 мин. выложить в кастрюлю кашицу из натертых кореньев, влить растительное масло, добавить томатную пасту и чеснок, предварительно измельченный.

Борщ разлить по порционным тарелкам и подать к столу горячим. Зелень петрушки подать отдельно в салатнике.

Щавелевый борщ

Ингредиенты:

2 яйца, 0,5 л простокваши, 0,5 стакана сметаны, 4 столовые ложки измельченной зелени укропа и лука, сахар.

Способ приготовления:

Щавель перебрать, тщательно вымыть, нарубить и опустить в кипящую воду. Немного поварить и остудить. Свеклу сварить, не очищая, затем кожицу удалить, а мякоть нашинковать.

Редис вымыть и мелко нарубить. Яйца сварить вкрутую и каждое разрезать пополам.

В кастрюле соединить щавель, свеклу и огурцы. Добавить простоквашу, редис, зелень, сметану. По желанию положить немного сахара.

Готовый борщ охладить. Непосредственно перед подачей к столу в каждую тарелку положить половинку вареного яйца, а после залить ее борщом.

Рассольник с морской капустой

Ингредиенты:

200–250 г морской капусты, 4–5 картофелин, 2 соленых огурца, 1 луковица, 2–3 корня петрушки, 2 столовые ложки растительного нерафинированного масла, 0,5 л воды, зелень и специи.

Способ приготовления:

Картофель, лук и коренья очистить и нарубить небольшими кусочками. Морскую капусту опустить в кипящую воду и сварить. Остудив, нарезать в виде тонкой соломки и соединить на сковороде с луком и кореньями. Огурцы очистить от кожицы и приготовить из нее отвар. Припустить в нем нарезанные огурцы. Вновь довести до кипения. Опустить в него вначале картофель, а спустя 5–7 мин. — овощи и коренья. За 5–7 мин. до готовности в суп по желанию можно добавить специи и огуречный рассол. Готовый рассольник перелить в супницу или сразу разлить по порционным тарелкам.

Посыпать зеленью или подать ее отдельно в небольшом салатнике.

Суп из овощей «Здоровье»

Ингредиенты:

10 стручков консервированной фасоли, 3 мелкие морковки, 2 зубчика чеснока, 4 перышка зеленого лука, 5 стаканов воды, 1 чайная ложка яблочного уксуса, 1 столовая ложка свежей измельченной зелени петрушки, 5 сушеных листочков мяты.

Способ приготовления:

Уксус развести водой и довести раствор до кипения. Морковь вымыть, очистить и нарезать кружочками, стараясь делать их как можно тоньше. Фасоль нарезать кусочками средней величины.

Фасоль, морковь и листья мяты положить в кастрюлю с кипящей водой, туда же всыпать измельченный чеснок. Варить на среднем огне в течение 30 мин.

Приблизительно за 10–15 мин. до готовности добавить в суп зелень, тщательно перемешать. Зеленый лук вымыть и мелко нарубить.

Готовый суп разлить по порционным тарелкам или перелить в супницу, посыпать зеленым луком. Подать к столу горячим.

Суп фасолевый

Ингредиенты:

1 стакан белой фасоли, 4 средних помидора, 1 крупная луковица, 2 столовые ложки свежей измельченной зелени петрушки.

Способ приготовления:

Фасоль предварительно положить в холодную воду. Спустя 12–15 ч. высыпать ее в кипяток и варить, пока не размягчится. Затем выложить на дуршлаг, чтобы дать стечь излишкам воды.

Лук очистить, нашинковать, добавить 4 стакана воды и на малом огне довести до полуготовности. Положить фасоль и вновь довести бульон до кипения, непрерывно помешивая его.

Помидоры окатить кипятком, удалить кожицу и натереть мякоть на крупной терке. Можно воспользоваться блендером.

Кашицу выложить в кастрюлю и кипятить суп еще около 5 мин.

Готовый суп перелить в супницу или разлить по порционным тарелкам, посыпать зеленью и горячим подать к столу.

Гороховый суп-пюре

Ингредиенты:

550 г сух ого гороха золотистых сортов, 5 белых сухих грибочков, 1 корень петрушки, 2 крупные луковицы, 250 г домашней лапши, 4 столовые ложки растительного нерафинированного масла.

Способ приготовления:

Горох высыпать в небольшую кастрюлю с водой и варить до консистенции густого пюре. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами, выложить на сковороду, добавить растительное масло и немного обжарить, затем выложить его в гороховую кашицу. Тщательно смешать.

Грибы опустить в кипящую воду, довести до готовности, затем остудить и измельчить блендером или нашинковать. Выложить в горох, влить туда же немного грибного отвара.

Корень петрушки вымыть, натереть на крупной терке и добавить в кастрюлю с пюре. Долить кипящую воду до желаемой густоты супа и все перемешать. Кастрюлю накрыть крышкой и держать на несильном огне до готовности супа.

Добавить лапшу, снова влить немного воды и довести суп до кипения, затем убавить огонь до слабого и варить, пока лапша не станет мягкой. Далее укутать кастрюлю полотенцем и дать постоять 10–15 мин.

Суп-пюре разлить по порционным тарелкам и подать к столу.

Суп чечевичный

Ингредиенты:

1 стакан чечевицы, 1 чайная ложка яблочного уксуса, 2 зубчика чеснока, 1 столовая ложка сухой зелени петрушки и укропа.

Способ приготовления:

Чечевицу перебрать, положить в мелкое сито и хорошо промыть под струей воды. Затем высыпать в кастрюлю, добавив 1 л холодной воды. На слабом огне довести до кипения, часто помешивая.

Очистить и мелко нарезать чеснок, высыпать его в кастрюлю. Влить яблочный уксус и положить зелень. Все тщательно перемешать. Довести суп до готовности, а затем слегка остудить. Перелить в супницу и сразу же подать к столу.

Суп-пюре из капусты кольраби

Ингредиенты:

200 г кольраби, 1 морковка, 1 картофелина, 1 корень петрушки, 1 столовая ложка растительного нерафинированного масла, 1 столовая ложка пшеничной муки, 2–3 чайные ложки консервированного зеленого горошка, по 2–3 ягоды черной и красной смородины.

Способ приготовления:

Картофель очистить, нарезать мелкими кубиками, высыпать в кипящую воду. Кольраби и коренья мелко натереть на терке и отварить в картофельном супе. В получившееся пюре добавить

пшеничную муку, предварительно спассерованную в масле.

Все тщательно размешать. Когда пюре загустеет, снять кастрюлю с огня, всыпать горошек и ягоды, снова перемешать и подать суп-пюре к столу.

Мясные блюда

Жаркое из мяса

Ингредиенты:

550 г нежирной говядины или телятины, 3 некрупные луковицы, 3 малосольных огурца, 1 стакан овощного бульона, 1 некрупный пучок свежей зелени петрушки.

Способ приготовления:

Огурцы и лук очистить, луковицы разрезать на 4 части каждую. Зелень хорошо вымыть под струей воды и вместе с огурцами и луком пропустить через мясорубку. Получившуюся кашицу перемешать.

Мясо тщательно вымыть, нарезать мелкими кусками.

Половину измельченной массы овощей и зелени ровно распределить на дне сковороды с антипригарным покрытием, поверх аккуратно положить мясо, а третьим слоем — оставшуюся овощную массу.

Подогреть овощной бульон до теплого состояния и полить им трехслойный «пирог». Затем сковороду поместить в духовой шкаф (не слишком горячий) и довести блюдо до готовности.

Жаркое выложить на порционные тарелки и горячим подать к столу. (Мясо по желанию можно заменить филе курицы или рыбы.)

Мясо в сметане

Ингредиенты:

900 г нежирной говядины или телятины, 2 красные морковки, 1 крупная луковица, 2 корня петрушки, 2 корня сельдерея, 1 лавровый листочек, 1 пучок свежего укропа, 15–20 горошин черного перца, сметана.

Способ приготовления:

Мясо вымыть, удалить пленки, жилки и прослойки жира. Нарубить некрупными кусочками и опустить в кастрюлю с кипящей водой. Спустя 10 мин. извлечь мясо с помощью шумовки, а в кастрюлю налить свежую воду и вновь довести ее до кипения.

Лук очистить и вымыть, коренья вымыть и разрезать острым ножом на 4–6 частей. Мясо вновь погрузить в кипящую воду, вместе с ним положить лук, коренья, лавровый лист и перец. Спустя 10 мин. аккуратно опустить в кипящий отвар хорошо промытый и крепко связанный нитью пучок укропа.

Довести мясо до готовности на очень малом огне. Затем извлечь его шумовкой и немного осушить салфетками.

Мясо переложить на керамическое блюдо, слегка полить каждый ломтик сметаной или овощным отваром, по желанию украсить свежей зеленью. Подать к столу горячим или холодным.

Мясо на полдник по-французски

Ингредиенты:

550 г мяса, приготовленного по приведенному выше рецепту, 2 некрупные луковицы, 900 г спелой тыквы, 2 стакана овощного бульона, 3 столовые ложки растительного нерафинированного масла, 1 столовая ложка свежевыжатого лимонного сока.

Способ приготовления:

Лук очистить, нашинковать и обжарить на сковороде в масле до слабо-золотистого цвета. Тыкву очистить от кожуры и семян, а мякоть нарезать аккуратными кубиками. На дно глубокой сковороды и ли иной емкости с антипригарным покрытием выложить половину тыквы, на нее — половину лука, мясо, на него — вторую половину нарезанного лука и верхним слоем — оставшуюся тыкву. Залить овощным бульоном. Сковороду поместить в духовой шкаф. Запечь на среднем огне.

Готовое блюдо сбрызнуть лимонным соком и подать к столу прямо в сковороде.

Индейка в капусте

Ингредиенты:

0,5 тушки небольшой индейки, 1 крупная луковица, 1 средний кочан белокочанной капусты, 0,5 чайной ложки молотого тмина, перец черный молотый.

Способ приготовления:

Мясо хорошо вымыть, нарезать порционными кусками, приправить специями. Капусту разрезать, извлечь кочерыжку, разделить на листья, вымыть каждый лист и нашинковать. Лук очистить, измельчить, смешать с капустой.

Половину полученной массы выложить в глубокую сковороду с антипригарным покрытием, на нее аккуратно положить куски индейки и укрыть все оставшейся половиной луково-капустной смеси. Полить стаканом кипятка и поместить сковороду в не слишком горячий духовой шкаф. Довести мясо до готовности.

Выложить индейку и овощной гарнир на большое блюдо или разложить по тарелкам. Подать к столу горячими.

Телятина острая

Ингредиенты:

550 г телятины, 300 г помидоров, 2 луковицы, 230 г малосольных огурцов, 0,75 стакана кипяченой воды, 4 столовые

ложки белого виноградного вина, 7 зубчиков чеснока, 0,5 чайной ложки молотого черного перца, веточки кинзы для украшения.

Способ приготовления:

Мясо хорошо промыть, нарезать кусками среднего размера, поперчить. Огурцы нашинковать, репчатый лук очистить и измельчить с использованием блендера, чтобы получилась однородная кашица. Помидоры обдать кипятком, удалить кожицу и нарезать мелкими кусочками. Чеснок измельчить.

В сковороду или жаровню с антипригарным покрытием положить последовательно лук, огурцы, помидоры и чеснок — по половине от полученной измельченной массы каждого ингредиента. На них ровным слоем разложить телятину, а поверх нее — остаток овощной массы. Затем вино развести теплой кипяченой водой и полить им содержимое сковороды.

Сковороду поместить в духовой шкаф (не слишком горячий) и довести блюдо до готовности.

Подать к столу прямо в сковороде или жаровне, предварительно украсив сверху веточками кинзы.

Курица в овощном бульоне

Ингредиенты:

1 потрошеная тушка курицы, 5 столовых ложек готового овощного бульона, 0,5 чайной ложки молотого черного перца.

Способ приготовления:

Для приготовления потребуется стеклянная банка емкостью около 0,7 л. Ее надо вымыть горячей водой с мылом, затем 3–4 раза тщательно ополоснуть.

Курицу разрезать на куски средних размеров, посыпать каждый кусок перцем и уложить в стеклянную банку. Залить подогретым овощным бульоном. Поставить банку в тепло на 30 мин.

Затем завернуть банку в фольгу и поместить в холодный духовой шкаф. Температуру прибавлять постепенно.

Доведя до средней температуры и поддерживая ее, оставить банку в духовом шкафу на 1 ч. Далее немного остудить, переложить запеченную курицу в глубокую фарфоровую посуду или салатник и подать к столу.

Мясное рагу «Испанское»

Ингредиенты:

550 г нежирной говядины, 550 г белокочанной капусты, 230 г репчатого лука, 150 г помидоров, 200 г зеленого болгарского перца, 0,75 стакана кипяченой воды, 2 столовые ложки растительного нерафинированного масла.

Способ приготовления:

Мясо тщательно промыть, некрупно нарезать и два раза пропустить через мясорубку. Влить растительное масло и хорошо перемешать.

Лук очистить, нарубить тонкими кольцами. Капусту нарезать мелкой соломкой.

Перец вымыть, удалить семена, а мякоть нарезать мелкими кусочками. Помидоры облить кипящей водой, очистить от кожицы и протереть сквозь крупное сито.

Подготовленные овощи смешать с мясным фаршем, влить теплую кипяченую воду, все хорошо перемешать. Переложить на сковороду или в кастрюлю и поместить на 30 мин. в теплый духовой шкаф. Вынуть, укутать пуховым одеялом и на 40 мин. оставить пропариться.

Готовое рагу выложить в глубокое керамическое блюдо или салатник, подать к столу горячим.

Котлетки из свинины и говядины

Ингредиенты:

По 170 г нежирной свинины и говядины, 120 г репчатого лука, 1 яйцо, 3 зубчика чеснока, 1 столовая ложка измельченного зеленого лука, перец черный молотый.

Способ приготовления:

Мясо тщательно промыть, удалить пленки, жилки и жировые прослойки. Мякоть дважды пропустить через мясорубку.

Репчатый лук очистить и нашинковать. Мясо смешать с зеленым и репчатым луком, ввести яйцо, добавить молотый перец и измельченный чеснок. Вымешать однородный фарш.

Сформовать некрупные котлетки округлой формы, аккуратно сложить их в пароварку и довести до готовности. Температура должна быть не очень высокой. Можно воспользоваться аэрогрилем.

Готовые котлетки выложить на блюдо или тарелки и подать к столу вместе с любимым овощным соусом.

Блюда из рыбы и морепродуктов

Карп, приготовленный на пару

Ингредиенты:

1 средний карп, 3 некрупные морковки, 1 корень сельдерея, 2 корня петрушки, 1 крупная луковица, 2 лавровых листочка, 1 веточка сушеного тимьяна, 3 зубчика чеснока, 12 горошин черного перца.

Способ приготовления:

Коренья очистить, тщательно вымыть и тонко нарубить вдоль. Лук очистить и нарезать изящными колечками.

Все вместе с тимьяном, лавровым листом, черным перцем и чесноком положить в мешочек из однослойной марли, опустить в кипящую воду и сварить. Затем марлевый пакет извлечь, а овощи выложить в дуршлаг.

Рыбу очистить, удалить кости, выпотрошить и разрезать на порционные куски. Овощи аккуратно расположить на дне пароварки, на них уложить карпа и довести блюдо до готовности.

Карпа с овощами разложить по порционным тарелкам. По желанию блюдо подать к столу холодным или горячим. Карпа можно заменить толстолобиком или сазаном.

Тушеная щука с морковью

Ингредиенты:

1 кг щуки, 1 морковка, 1 луковица, 1 яйцо, 0,5 стакана овощного бульона, 2 столовые ложки растительного нерафинированного масла, 0,5 стакана лимонного сока или сухого белого вина, пряности и соль.

Способ приготовления:

Щуку почистить, удалить кости, мякоть вымыть и осушить салфетками. Затем нарезать поперек небольшими кусками продолговатой формы, по желанию посыпать пряностями и посолить. Яйцо взбить и смазать им кусочки рыбы.

Морковь и лук очистить и нашинковать. Щуку обжарить на сковороде в масле. Затем переложить в кастрюлю, добавить лимонный сок или вино, овощной бульон, овощи и тушить 15–20 мин.

Готовую рыбу аккуратно выложить на теплое блюдо. Процедить соус, образовавшийся в процессе ее приготовления, и полить им щуку. В качестве гарнира рекомендуется подать салат, фасоль и зеленый горошек.

Фрикадельки рыбные со специями

Ингредиенты:

800–900 г рыбы, 1 луковица, 1 морковка, 2 яйца, 2 столовые ложки растительного нерафинированного масла, бульон овощной, зелень петрушки свежая измельченная, имбирь, майоран, сельдерей, мускатный орех, перец.

Способ приготовления:

Рыбу почистить, удалить кости, мякоть нарезать небольшими ломтиками. Лук очистить, нашинковать. Мякоть рыбы и лук пропустить через мясорубку.

В полученную массу положить спассерованную морковь, ввести яйца, добавить пряности и все тщательно перемешать до получения однородного фарша. Сформовать фрикадельки в виде некрупных шариков и сварить их в овощном бульоне.

Готовые фрикадельки извлечь шумовкой, выложить на блюдо или порционные тарелки, полить растительным маслом, посыпать зеленью и подать к столу. В качестве гарнира будут хороши отварная морковь, зеленый горошек, любая свежая зелень.

Креветки с грецкими орехами

Ингредиенты:

1 кг варено-мороженых креветок, 1 стакан измельченных ядер грецких орехов, 4–5 небольших помидоров, 1 стакан сухого красного вина, зелень и перец.

Способ приготовления:

Креветки очистить, удалив панцири, и нарезать небольшими кусочками. Помидоры вымыть и каждый разрезать пополам.

Креветки выложить в центр сковороды с антипригарным покрытием, окружить их половинками помидоров, уложенными разрезом вверх. Насыпать измельченные орехи и специи, полить вином и поместить сковороду в духовой шкаф. Запекать до получения аппетитной румяной корочки.

Выложить готовые креветки на блюдо, украсить зеленью и подать к столу.

Закуска из раков со сметаной

Ингредиенты:

5 раков, 2–3 столовые ложки сметаны, 1 пучок редиса, укроп сухой, зелень петрушки, лук зеленый, соль.

Способ приготовления:

Раков сварить, бросив в кипящую, слегка подсоленную воду, к окончанию варки добавить сухой укроп. Раковые шейки очистить и нарезать маленькими кусочками.

Редис нарезать тонкими кружками, лук мелко нарубить. Все перечисленные компоненты смешать, обильно полить сметаной и

подать к столу.

Рыба, запеченная с грибами

Ингредиенты:

700–800 г рыбного филе, 5–6 грибочков, 1 стакан любого готового соуса, 4 столовые ложки растительного нерафинированного масла, зелень петрушки свежая, перец молотый.

Способ приготовления:

Рыбное филе нарезать порционными кусками, не снимая кожи, уложить в центр сковороды, смазанной маслом, по вкусу добавить перец. Грибы отдельно слегка обжарить в масле и также выложить на сковороду с рыбой, располагая их вокруг. Полить соусом, сбрызнуть подогретым растительным маслом. Сковороду поместить в духовой шкаф и запечь рыбное филе до румяной корочки. Готовое филе полить маслом, посыпать измельченной зеленью петрушки и подать к столу.

Рыба по-волжски

Ингредиенты:

1 кг филе рыбы (сом, большой окунь, судак), 6 яблок, 2 луковицы, 1 лимон, 3–4 столовые ложки нерафинированного растительного масла, 0,5 стакана белого вина, зелень петрушки и укропа свежая, перец.

Способ приготовления:

Филе рыбы нарезать кусками, осушить салфетками, по желанию поперчить. Лимонную цедру снять теркой, а из очищенного лимона отжать сок и сбрызнуть им рыбу. Яблоки и лук очистить, из яблок удалить сердцевину. Оба компонента нашинковать и немного обжарить на сковороде в масле. Затем в сковороду влить вино и оставить слегка настояться.

Утятницу хорошо смазать маслом и переложить в нее полученную массу, равномерно посыпать перцем и лимонной цедрой. Поверх выложить кусочки рыбного филе. Закрыть утятницу и поместить ее в духовой шкаф. Тушить на среднем огне около получаса.

Готовое филе красиво разложить на блюде, полить жидкостью, оставшейся в утятнице после тушения, посыпать рубленой зеленью и подать к столу.

Блюда из яиц

Омлет с болгарским перцем

Ингредиенты:

2 яйца, 50 г репчатого лука, 1 столовая ложка растительного нерафинированного масла, 1 зеленый болгарский перец.

Способ приготовления:

Лук очистить, нарезать тонкими колечками. Растительное масло налить в слегка прогретую сковороду, выложить нарезанный лук и слегка обжарить. Перец хорошо вымыть, удалить семена. Мякоть нашинковать. Соединить с луком и тщательно перемешать ложкой.

Яйца взбить венчиком или миксером, равномерно полить ими овощную смесь и поместить в духовой шкаф. Поддерживая среднюю температуру, поджаривать омлет, пока он не зарумянится. Готовый омлет выложить на красивое блюдо и горячим подать к столу.

Омлет с овощами

Ингредиенты:

6 яиц, 1 стакан зеленого горошка, 3–4 морковки, 25 г свиного жира, специи.

Способ приготовления:

Яйца взбить миксером, по вкусу добавить специи. Зеленый горошек высыпать в кастрюлю с кипящей водой и сварить. Откинуть на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость. Морковь очистить, вымыть, также отварить в воде, нашинковать и соединить с горошком.

В сковороде растопить жир, выложить вареные овощи и слегка обжарить их. Залить взбитыми яйцами, закрыть сковороду крышкой и поместить в духовой шкаф. Запекать омлет с овощами до готовности.

По желанию в рецептуру этого блюда можно добавить и другие овощи, исключая лишь картофель — продукт, относящийся к углеводному столу.

Яичница с луком и помидорами

Ингредиенты:

8 яиц, 25 г свиного жира, 4 помидора, лук зеленый.

Способ приготовления:

Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Жир растопить в сковороде и поджарить на нем помидоры. Затем ввести яйца и жарить яичницу до готовности (яичные белки должны полностью

свернуться).

За несколько минут до окончания приготовления зеленый лук мелко нарубить и посыпать им яичницу.

Готовое блюдо подать к столу горячим.

По желанию помидоры можно заменить репчатым луком. Его следует очистить и нарезать колечками.

Яичница со шпиком

Ингредиенты:

6 яиц, 150 г копченого сала, перец.

Способ приготовления:

Сало нарезать небольшими кусочками, выложить на сковороду с антипригарным покрытием и немного обжарить. Затем влить яйца. Яичные желтки посыпать перцем и постоянно поливать растопленным жиром. Сковороду держать на огне, пока белки не свернутся, а желтки слегка не поджарятся.

Затем яичницу переложить на заранее подогретое блюдо или тарелку и подать к столу. В качестве гарнира хороши свежие огурцы, зеленые листья салата, зеленый лук.

Яйца, варенные без скорлупы

Ингредиенты:

2 столовые ложки толченых орехов, 4 столовые ложки нерафинированного растительного масла, 1 л воды, 5 столовых ложе к столового 9 %-ного уксуса, соль.

Способ приготовления:

Уксус развести в воде, пожеланию добавить совсем немного соли и поставить кастрюлю на огонь. Сырые яйца крайне аккуратно, по очереди выливать в половник и осторожно опускать в воду, начинающую закипать. Для того чтобы яйца сохранили форму, сверху на желток класть вилкой белок. Внимательно наблюдать за процессом варки: вода не должна бурно кипеть, а яйца — прикасаться друг к другу.

Спустя 3–4 мин. готовые яйца извлечь шумовкой, полить маслом, выложить на теплое блюдо, посыпать орехами и подать к столу.

Каши из злаков

Русский человек всегда почитал кашу. Каша испокон веков символизировала здоровье и благополучие в доме. В Древней Руси даже заключение мирного договора между бывшими врагами непременно сопровождалось приготовлением каши, без которой «мир» действительным не считался. Также праздничный брачный обед часто называли «кашей», а смысл старинного обряда осыпания молодоженов зерном заключался в пожелании им благоденствия, здоровья и красоты.

Современные врачи рекомендуют начинать завтрак именно с каши. Богатая клетчаткой, витаминами и минеральными веществами, она обеспечивает наш организм всем необходимым и улучшает работу всего желудочно-кишечного тракта.

Каши бывают жидкие, вязкие и рассыпчатые. Для того чтобы сварить кашу желаемой консистенции, нужно правильно выбрать соотношение крупы и воды. Каковы же эти пропорции?

Жидкая каша: 1 стакан крупы варится в 4 стаканах воды или овощного бульона.

Вязкая каша: на 1 стакан крупы берется 3 стакана воды или овощного бульона.

Рассыпчатая каша: для 1 стакана крупы достаточно 1,5 стакана воды или овощного бульона.

Каши на овощном бульоне содержат больше полезных питательных веществ и получаются гораздо вкуснее.

Кашу маслом не испортишь? Это действительно так, но, конечно, в пределах разумного. Вкус каши только улучшится от кусочка сала или маргарина, ложки варенья, растительного масла или меда. К каше можно подавать любые овощные закуски и даже соленья. А в конце завтрака вы можете позволить себе небольшой поджаренный хлебец с компотом или чаем и немного сладостей, приготовленных из фруктов и ягод.

Каша с тыквой и рисом «Яровая»

Ингредиенты:

1 кг мякоти тыквы, 1 стакан обжаренного на растительном масле риса, 1 столовая ложка сахара, 2 стакана воды.

Способ приготовления:

Мякоть тыквы нарезать небольшими кубиками. Обжаренный рис высыпать в глиняный горшочек или чугунную кастрюлю, влить воду, положить нарезанную мякоть тыквы, посахарить и варить до готовности на малом огне.

Кашу остудить. Выложить на блюдо или разложить по

порционным тарелкам аккуратно, чтобы получившиеся рисовая и тыквенная каши не перемешались.

К каше можно подать компот или кисель, фруктовое или ягодное варенье, мед.

Манная каша

Ингредиенты:

5 столовых ложек манной крупы, 1 л молока, 0,5 стакана сахара, масло сливочное, соль.

Способ приготовления:

Молоко влить в кастрюлю, поставить на огонь и довести до кипения. Тонкой струйкой всыпать крупу, постоянно помешивая, положить сахар, по вкусу посолить и хорошо перемешать. Закрыть кастрюлю крышкой и варить кашу до готовности. Перед подачей к столу в кашу положить кусочек сливочного масла.

Гречневая каша

Ингредиенты:

1,5 стакана гречневой крупы, 3 стакана крупы, 1 луковица, 100 г шпика, соль.

Способ приготовления:

Крупу перебрать, слегка обжарить на сковороде, затем высыпать в кастрюлю с кипящей, по вкусу подсоленной водой, закрыть и варить на слабом огне, пока не загустеет. После ненадолго поставить кастрюлю в теплый духовой шкаф, чтобы каша упрела.

Лук очистить и нашинковать. Шпик нарезать маленькими кусочками, обжарить на сковороде вместе с луком и подать отдельно в качестве гарнира к каше.

Каша с луком и салом

Ингредиенты:

4 стакана готовой рассыпчатой каши (пшеничной, гречневой, овсяной, пшенной, перловой или ячневой), 150 г шпика, 2 луковицы.

Способ приготовления:

Шпик нарезать мелкими кубиками. Лук нашинковать, соединить со шпиком в сковороде и слегка поджарить.

Горячую, только что сваренную кашу смешать с луком и подать к столу.

Пшенная каша с черносливом

Ингредиенты:

1 стакан пшена, 3 стакана воды, 4 столовые ложки

нерафинированного растительного масла, 0,5 кг чернослива, сахар, соль.

Способ приготовления:

Чернослив перебрать, вымыть. Опустить в кипяток и сварить. Отвар перелить в другую кастрюлю, всыпать в него пшено и сахар, посолить по вкусу. Все перемешать и поставить на огонь. Варить до получения довольно вязкой каши. Готовую кашу выложить в порционные тарелки, добавить в каждую растительное масло и вареный чернослив. Подать к столу горячей.

Перловая каша с картофелем

Ингредиенты:

1 стакан перловой крупы, 4 картофелины, 4 стакана овощного бульона (можно заменить водой), 4 столовые ложки нерафинированного растительного масла, соль.

Для подливки: 100 г шпика, 4 столовые ложки овощного бульона, лук репчатый.

Способ приготовления:

Крупу хорошо промыть и замочить в горячей воде. Спустя 9 ч выложить на сковороду, предварительно влив туда масло, и слегка обжарить. Картофель очистить, вымыть и нарезать ломтиками. Далее крупу переложить в кастрюлю с кипящим овощным бульоном или подсоленной во вкусу водой, высыпать картофель и довести до готовности.

Для приготовления подливки лук и сало нарезать небольшими кусочками, слегка обжарить на сковороде, влить бульон и тщательно перемешать.

Готовую кашу выложить на теплое глубокое блюдо или разложить по порционным тарелкам, полить подливкой и подать к столу.

Рисовая каша

Ингредиенты:

1 стакан риса, 4–5 столовые ложки нерафинированного растительного масла, бульон овощной или 3 стакана воды.

Способ приготовления

Рис тщательно промыть, дать просохнуть и обжарить на сковороде в растительном масле, чтобы он стал немного прозрачным.

Далее рис выложить в кастрюлю с бульоном или водой, доведенными до кипения, закрыть крышкой и сварить на слабом огне. Помешивать кашу не нужно. Когда она будет почти готова, снять крышку и подержать на огне в течение нескольких минут,

чтобы слегка подсушить.

Готовую рисовую кашу выложить в глубокое блюдо или разложить по порциям.

Отдельно можно подать масло и компот или кисель.

Ячневая каша

Ингредиенты:

1,5 стакана ячневой крупы, 5 столовых ложек нерафинированного растительного масла, 3 стакана овощного бульона, соль.

Способ приготовления:

Ячневую крупу перебрать, просеять с помощью сита, высыпать на сухую сковороду и немного поджарить. Затем переложить в кастрюлю с кипящей, подсоленной по вкусу водой и варить на слабом огне, пока не загустеет. Добавить масло и довести до готовности. В процессе варки кашу мешать не следует.

Изделия из теста и сладости

Оладьи с яблоками и свеклой

Ингредиенты:

600 г нежирного творога, 40 г натурального сливочного масла, 2 яйца, 1 стакан цельного молока, 1 стакан пшеничной муки с отрубями, 2 средних размеров свеклы, 2 несладких яблока, 2 столовые ложки липового меда.

Способ приготовления:

Яблоки хорошо вымыть, очистить, удалить сердцевину. Мякоть измельчить с помощью блендера или натереть на терке. Свеклу отварить или приготовить в пароварке, остудить и очистить от кожуры, затем пропустить через мясорубку. Творог протереть ложкой через мелкий дуршлаг или сито.

В эмалированной кастрюле соединить творог, свеклу и яблоки. Масло растопить на водяной бане, молоко подогреть до теплого состояния и также влить в кастрюлю. Ввести по одному яйца. С помощью миксера взбить смесь до получения однородной массы. Небольшими порциями всыпать муку, размешать, замесить тесто.

В форме небольших лепешек тесто выкладывать ложкой на сковороду с антипригарным покрытием. Обжаривать, как при выпекании блинов, с обеих сторон поочередно. Готовые оладьи выложить на керамическое блюдо, полить или смазать медом. Подать к столу горячими.

«Ленивцы» творожные

Ингредиенты:

600 г нежирного творога, 3 яйца, 3 столовые ложки жидкой сметаны, 2 столовые ложки манной крупы, 1 чайная ложка сахара-песка, 2 столовые ложки измельченной зелени петрушки.

Способ приготовления:

Творог пропустить через мясо рубку или протереть через сито, добавить манную крупу, сахар, яйца и взбить миксером до получения однородной массы.

Из творожного теста сформовать колбаски средней величины и каждую разрезать поперек на несколько частей. Опустить в подсоленную кипящую воду и сварить.

Готовые «ленивцы» выложить на дуршлаг, дать стечь лишней жидкости. Затем переложить их на тарелки или плоское блюдо, равномерно полить сметаной и украсить зеленью. Подавать к столу можно по желанию горячими или холодными.

Рулеты с начинкой из сухофруктов

Ингредиенты:

2 стакана муки, вода, 1–2 столовые ложки слегка обжаренных панировочных сухарей, 4 столовые ложки растительного нерафинированного масла, соль.

Для начинки: 500 г кураги (изюма или сушеных слив без косточек), 300 г сушеных яблок, корица.

Способ приготовления:

Слегка подсоленную воду довести до кипения и влить в муку, постоянно помешивая. Тщательно вымесить довольно крутое тесто. Выбить его с помощью скалки, а затем раскатать на 1 или 2 тонких листа в форме четырехугольника. Листы хорошо смазать растительным маслом и выложить на них ровным слоем заранее приготовленную начинку. После этого каждый лист свернуть рулетом, а края загнуть и слегка прижать, чтобы во время выпечки начинка не выпала.

Противень смазать маслом и посыпать панировочными сухарями. Положить рулеты и выпекать в духовом шкафу до готовности (примерно 30–40 мин).

Приготовление начинки: сухофрукты перебрать, промыть и на полчаса залить кипящей водой. Затем выложить на дуршлаг, чтобы стекла вода. Далее размягченные сухофрукты измельчить с помощью мясорубки. Всыпать корицу и сахар и растирать ложкой, пока последний полностью не растает. Затем все тщательно перемешать до получения однородной массы.

После выпечки готовые рулеты нарезать нетолстыми ломтиками и подать к столу с фруктовым соком или киселем.

Коврижки с медом

Ингредиенты:

0,5 кг муки, 200 г сахара, 200 г меда, 100 г маргарина, 1 чайная ложка соды, 200 г сахарной пудры, масло, 2 чайные ложки пряностей. (Традиционно при приготовлении медовых коврижек и пряников используются следующие пряности в указанном соотношении: 60 г душистого перца, 60 г корицы, 40 г гвоздики, 30 г имбиря, 25 г цедры апельсина, 10 г бадьяна.)

Способ приготовления:

Все ингредиенты, за исключением сахарной пудры, соединить во вместительной емкости. Соду перед этим растворить в слегка подкисленной (например, лимонной кислотой) воде. Все перемешать и тщательно вымесить крутое тесто. Затем его немного подержать на холоде, а после нарезать кусками размером с грецкий орех. Можно поступить иначе: охлажденное тесто раскатать в пласт толщиной примерно 4 мм, а затем

формочками вырезать ломтики теста различных очертаний.

Выпекать коврижки в духовом шкафу при невысокой температуре.

Готовые коврижки смазать сильно подогретым маслом и обильно обсыпать сахарной пудрой.

«Ежи»

Ингредиенты:

3 стакана пшеничной муки, 100 г масла, вода, соль.

Способ приготовления:

Муку всыпать в подсоленную по вкусу воду комнатной температуры и замесить достаточно крутое тесто. Раскатать из него валики размером с палец и нарезать их кусочками около 3 см длиной. Затем каждый тестяной кусочек аккуратно прижать к обратной стороне терки, чтобы его поверхность приобрела характерный рельеф. При более сильном нажатии «ежи» выходят изящнее, вкуснее, а также требуют меньше времени на варку.

Заготовки опустить в подсоленную по вкусу кипящую воду. Варить в течение 7–10 мин. в зависимости от размеров и толщины «ежей». Готовых «ежей» извлечь шумовкой, подождать, пока с них стечет вода, и выложить на большое блюдо. Полить растопленным маслом и подать к столу.

Корзинки сырные с овощной начинкой

Ингредиенты:

3 столовые ложки измельченного пресного сыра, 45 г натурального сливочного масла, 3 яйца, 120 г пшеничной муки с отрубями, 130 г воды, икра овощная или салат для начинки.

Способ приготовления:

В кипящей воде развести сливочное масло, затем постепенно всыпать муку, непрерывно помешивая. Получившуюся основу для теста остудить, по одному ввести яйца, добавить сыр и все смешать миксером.

Тесто разделить на 12 равных частей и сформовать шарики. Мокрой ложкой аккуратно разложить их на противне с антипригарным покрытием, поставить его в духовой шкаф и запекать шарики около 20 мин. Температуру в духовом шкафу поддерживать на среднем уровне.

Готовым шарикам дать остыть. Затем каждый из них острым ножом разрезать пополам, чтобы из одного шарика получились две корзинки. Заполнить корзинки овощной икрой или любым салатом (можно приготовить несколько видов начинки) и подать к столу.

Хлеб с ягодным соком

Ингредиенты:

6 ломтиков хлеба, 4 столовые ложки растительного нерафинированного масла, 1 стакан ягодного сока. (Сок можно заменить небольшим количеством смеси корицы и сахара — по вкусу.)

Способ приготовления:

Хлебные ломтики поджарить с двух сторон в сковороде на масле. Затем красиво уложить на блюдо или тарелку, равномерно полить соком (либо посыпать корицей и сахаром) и подать к столу с кофе или чаем.

Фруктовый пирог «Цыганский»

Ингредиенты:

250 г муки, 300 г сахара, 200 г сушеных слив, 200 г сушеных яблок, 200 г изюма, 200 г воды, 1 чайная ложка корицы, масло растительное нерафинированное, пудра сахарная и соль.

Способ приготовления:

Сахар развести в кипятке и вновь довести воду до кипения, по желанию посолить и вылить в емкость с мукой. Замесить тесто.

Фрукты вымыть, обдать кипятком; из слив извлечь косточки.

Все нашинковать, посыпать корицей и ввести в тесто так, чтобы кусочки фруктов распределились в нем по возможности равномерно.

Форму выложить пергаментом и хорошо смазать маслом. Тесто уложить в форму и поставить в не слишком жаркий духовой шкаф. Спустя 35–40 мин. готовый пирог вынуть.

Подать пирог на блюде, не разрезая. Перед подачей посыпать сахарной пудрой.

Пончики «Московские»

Ингредиенты:

Тесто готовое (сдобное, кислое), 1 л нерафинированного растительного масла (для фритюра), 2 столовые ложки сахарной пудры, 2 г ванильного сахара.

Способ приготовления:

Сформовать из теста небольшие шарики, оставить их на 25 мин, а затем пожарить пончики, по очереди осторожно опуская их в доведенное до кипения масло.

Готовые пончики разложить на широкой тарелке или блюде. Посыпать смесью ванильного сахара и сахарной пудры и подать к столу.

Яблоки печеные сладкие

Ингредиенты:

200 г яблок, 10 г сахара, масло растительное нерафинированное.

Способ приготовления:

Яблоки тщательно вымыть, обсушить и, не разрезая, положить на противень, предварительно смазанный маслом. Поставить в нежаркий духовой шкаф и запечь.

Готовые яблоки посыпать сахаром и вновь поставить на некоторое время в духовой шкаф, чтобы сахар расплавился и пропитал яблоки.

Затем яблоки вынуть и остудить. Выложить на блюдо и подать к столу, можно с медом или вареньем.

Клубника, зажаренная в тесте

Ингредиенты:

100 г клубники, 30 г пшеничной муки, 25 г воды, 20 г нерафинированного растительного масла, сахар или пудра сахарная.

Способ приготовления:

Из муки и кипящей воды приготовить жидкое тесто, хорошо вымесить и дать постоять 10–15 мин. накрытым. Клубнику наколоть на тонкие палочки по 7–8 ягод на каждую. Палочки обмакнуть в тесто и обжарить ягоды в масле. Аккуратно извлечь палочки. Перед подачей к столу клубнику посыпать сахаром или сахарной пудрой.

Сладкий салат

Ингредиенты:

150 г апельсинов (или мандаринов), 20 г сахара.

Способ приготовления:

Апельсины очистить, цедру измельчить, положить в кастрюлю с кипящей водой и сварить. Затем воду вылить, а к цедре всыпать сахар и влить 50 г чистой воды, смешать, довести до кипения. Готовый сироп остудить.

Апельсины нарезать изящными кружочками, выложить на блюдце и залить приготовленным сиропом.

Мороженое

Мороженое «Яблочное»

Ингредиенты:

80 г яблок, 50 г свежевыжатого лимонного сока, 25 г сахарной пудры.

Способ приготовления:

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину. Нарезать маленькими кусочками. Воду довести до кипения и залить яблоки, закрыть и дать остыть. Яблочный настой процедить, смешать с лимонным соком, влить прохладную кипяченую воду, добавить сахарную пудру и тщательно перемешать. Массу разложить по формам, вставить деревянные палочки и довести мороженое до готовности в морозильной камере.

Перед подачей к столу формы недолго подержать в теплой воде, извлечь мороженое и уложить на блюдо или в вазу.

Мороженое «Малиновое»

Ингредиенты:

100 г пюре из ягод малины, 20 г сахарной пудры.

Способ приготовления:

Малину протереть сквозь сито. Оставшиеся выжимки варить в течение 2 минут. Процедить. В готовом отваре развести сахарную пудру и смешать с кашицей из протертой малины. Тщательно перемешать, переложить в формы, вложить в каждую деревянную палочку и убрать формы в морозильную камеру.

Перед подачей к столу мороженое так же, как и в предыдущих рецептах, извлечь из форм с помощью теплой воды. Готовые порции красиво уложить в вазу.

Мороженое «Ананасовое»

Ингредиенты:

50 г ананасов, 30 г кипяченой воды, 25 г сахарной пудры.

Способ приготовления:

Ананас очистить, срезанную кожуру опустить в кипящую воду и варить до размягчения, затем пропустить через мясорубку.

Мякоть ананаса натереть на терке и смешать с пюре из вареной кожуры. В эту кашицу добавить сахарную пудру, влить кипящую воду и снова тщательно размешать. Полученной жидкой массой наполнить формочки для мороженого, в каждую вставить деревянную палочку и убрать формы в морозильную камеру для застывания мороженого.

Перед подачей к столу формочки несколько секунд подержать в теплой воде, извлечь готовые порции мороженого и

красиво уложить их в вазу.

Мороженое из цитрусовых «Тропический остров»

Ингредиенты:

2 апельсина, 3–4 мандарина, 1 грейпфрут, 25 г сахарной пудры.

Способ приготовления:

Цитрусовые очистить от кожуры, отжать соковыжималкой сок. Оставшиеся выжимки проварить в кипящей воде в течение 4 минут.

В получившемся отваре развести сахарную пудру и смешать с выжатым соком плодов. Очень хорошо перемешать, наполнить смесью формы, снабдить их деревянными палочками и отправить в морозильную камеру.

Непосредственно перед подачей к столу освободить мороженое из форм, подержав их в теплой воде, а готовые порции красиво уложить в вазочку.

Мороженое из персиков

Ингредиенты:

150 г персиков, 15 г сахарной пудры.

Способ приготовления:

Удалить косточки из персиков, а мякоть протереть через сито.

В оставшиеся выжимки влить воду, всыпать сахарную пудру, хорошо перемешать и добавить к пюре из протертых персиков.

Снова тщательно перемешать до получения жидкой однородной массы.

Полученной массой наполнить формы, вложить деревянные палочки и довести мороженое до готовности в морозильной камере.

Перед подачей к столу с помощью теплой воды извлечь мороженое из форм и уложить готовые порции в вазу.

Таким же способом можно легко приготовить мороженое из вишни, черешни, абрикоса и других фруктов и ягод.

Напитки

Существует огромное количество самых разнообразных рецептов напитков. Наиболее богатыми витаминами и, следовательно, полезными являются свежие соки. Издавна на Руси высоко ценились березовый и кленовый соки.

Помимо свежеприготовленных соков (причем не только из фруктов, но также из овощей), очень полезным напитком является чай. Кофе врачи рекомендуют пить в умеренных количествах, а в некоторых случаях, например при бессоннице или склонности к повышенному давлению, и вовсе отказаться от него или свести его потребление к минимуму. Дело в том, что крепкий кофе обладает сильным тонизирующим эффектом, а это полезно далеко не всем. И разумеется, не стоит злоупотреблять кофе вечером, если вы только не планируете провести бессонную ночь, выполняя срочную неотложную работу, готовясь к экзамену или блуждая по страницам Интернета. Но регулярные ночные бдения, тем более постоянно «подстегиваемые» кофе, обязательно скажутся и на состоянии здоровья, и на вашем внешнем виде. Кстати, чай тоже лучше пить в течение дня, а не перед сном. Причина одна и та же — наличие в обоих напитках кофеина, возбуждающего нервную систему. Однако предпочитать все-таки лучше чай. Чаще включайте в его состав разнообразные целебные травы и прочие полезные добавки.

Чай — старинный русский напиток. В большинстве семей чаепитие очень популярно, однако заваривать чай правильно умеют далеко не все. Каковы же классические правила приготовления чая?

Для начала необходимо выбрать подходящую емкость. Заварочный чайник может быть керамическим, стеклянным, фарфоровым и даже пластмассовым. Последние, к слову, часто содержат внутри металлическое ситечко, позволяющее сразу же вылавливать чаинки, не допуская их попадания в чашки, а после чаепития быстро мыть чайник, предварительно удалив из ситечка использованную заварку. Однако емкости из пластмассы и стекла имеют существенный недостаток: они обладают высокой теплоотдачей, поэтому заваренный в них чай остывает значительно быстрее, нежели в керамических (глиняных) и фарфоровых чайниках.

Какова же последовательность правильного заваривания чая?

1. Ополосните чайник кипятком, чтобы он был внутри горячим. Это придаст будущему напитку более насыщенный аромат.

2. Соблюдайте дозировку. Заваривайте чай из расчета: 1 чайная ложка заварки на 1 чашку напитка плюс столько же на сам заварочный чайник.

3. Засыпав необходимое количество заварки, влейте в чайник кипяток, однако не до самого верха. Обязательно оставьте немного места.

4. Закройте чайник крышкой и дайте заварке настояться.

5. Спустя 15 мин. добавьте еще кипятка — теперь уже доверху. Вновь закройте чайник и укутайте его теплым полотенцем. Можно положить сверху особую грелку, предназначенную для сохранения в заварочном чайнике тепла.

6. По прошествии еще нескольких минут можно разливать заваренный чай по чашкам. Классические правила требуют употреблять чистую, неразбавленную заварку, но в этом случае напиток получается чересчур крепким и горьким на вкус. Поэтому всевозможные добавки только приветствуются. Чайную заварку по вкусу разбавляют водой, молоком или сливками, а подают к столу вместе с сахаром, медом и другими лакомствами. Причем молоко наливают в чашку раньше, чем заварку. Большинство людей наливают сначала чай, затем разбавляя его молоком. Эта, казалось бы, несущественная перестановка приводит к потере неповторимого, изысканного аромата и вкуса хорошего чая.

Вообще чай с молоком является очень полезным для здоровья сочетанием. Организм многих взрослых людей с трудом усваивает цельное молоко, если оно употребляется отдельно. Могут возникать различные неприятные ощущения, вплоть до расстройства кишечника. В соединении же с дубильными веществами чая молоко хорошо усваивается организмом, не раздражает желудочно-кишечный тракт и к тому же помогает более полному и легкому перевариванию другой пищи.

7. Ошибку допускают торопливые хозяйки, не дающие заварке настояться положенное время. Несмотря на яркий цвет полученного напитка, его вкус и аромат будут слабыми, ненасыщенными.

8. Если чай настаивать дольше, чем следует, он, скорее всего, приобретет неприятный вкус, поскольку за это время в воду перейдут горькие дубильные вещества, присутствующие в сухих листьях чая. Вторичное заваривание также сильно ухудшает вкус напитка. Поэтому чай лучше настаивать строго по времени и непременно каждый раз готовить напиток из свежей заварки.

Чай можно готовить на основе многих полезных и ароматных растений и ягод — шиповника, малины, липового цвета, укропа, чабреца, мелиссы и т. п. Считается, что напитки с мелиссой и тмином более полезны женщинам, а с семенами укропа —

мужчинам.

Сегодня вспоминают также старинные рецепты традиционного русского сбитня. Этот сытный медовый напиток обладает способностью бодрить, согревать, придавать силы. Особенно он хорош в морозные зимние дни.

Сбитень

Ингредиенты:

1 кг меда, 4 л воды, 20 г хмеля, 5–7 г корицы, мята и гвоздика.

Способ приготовления:

Воду в кастрюле довести до кипения и развести в ней мед. Всыпать хмель и пряности. Кипятить сбитень в течение 2–3 ч. Подать к столу горячим.

Сбитень по-суздальски

Ингредиенты:

150 г меда, 150 г сахара, 15 г имбиря, 15 г корицы, 15 г лаврового листа, 15 г кардамона.

Способ приготовления:

Мед развести водой, размешать и довести до кипения.

Кипятить в течение 20 мин., затем положить все пряности и держать на огне еще около 5 мин. Далее процедить через сложенную в несколько слоев марлю. Напиток подать к столу горячим.

Чай с молоком «Классический»

Ингредиенты:

0,75 стакана свежезаваренного чая, 0,25 стакана цельного молока.

Способ приготовления:

Фарфоровые чашки слегка прогреть, затем в каждую влить небольшое количество теплого молока, а после — горячую готовую заварку.

Чай «Новогодний»

Ингредиенты:

1 л заваренного цейлонского чая, 300 г абрикосового сока без мякоти, 320 г яблочного сока без сахара, 120 г коньяка, 220 г сахарного песка.

Способ приготовления:

Оба сока соединить, развести в них сахар и вылить сладкую смесь в фарфоровую или эмалированную емкость. Добавить теплую заварку, все аккуратно перемешать.

Емкость поместить на водяную баню на 30 мин., затем снять с огня и добавить коньяк. Немного остудить, разлить по керамическим чайным чашкам и подать к столу.

Данный напиток порадует ваших гостей не только в новогодние праздники. Он привнесет веселье и оживит любую вечеринку.

Напиток согревает, бодрит, но при этом опьянения и похмелья не вызывает.

Кроме того, врачи рекомендуют этот чайный напиток в качестве общеукрепляющего средства людям, перенесшим различные вирусные и инфекционные заболевания, ослабляющие организм.

Чай «Новогодний» поможет восстановить силы после переутомления, при стрессах, улучшит самочувствие страдающих вегетососудистыми расстройствами.

По желанию в заварку можно класть гвоздику, кориандр, корицу и мускатный орех.

Чай порошковый японский

Ингредиенты:

2,5 чайной ложки заварки на 0,5 л горячей воды, сок лимонный свежевыжатый и сахар.

Способ приготовления:

Чай измельчить в кофемолке или с помощью специальной ручной мельнички до состояния порошка (либо взять готовый порошковый чай).

Прогреть фарфоровый чайник и аккуратно положить заварку. Залить горячую (около 60 °С) воду, закрыть крышкой и настаивать несколько минут. Подать к столу в особых глубоких чайных блюдечках из фаянса или тонкого фарфора. По желанию добавить небольшое количество сахара и натурального свежевыжатого лимонного сока.

Приготовленный по этому рецепту напиток является чрезвычайно душистым и нежным на вкус. Секрет божественного запаха прост. В чайник заливается не кипяток, а значительно менее горячая вода, благодаря чему в напиток переходят в основном лишь ароматные эфирные соединения, а значительная доля горчащих дубильных соединений так и остается в заварке.

Зеленый чай, заваренный по-китайски

Ингредиенты:

1 чайная ложка заварки на чашку готового напитка, кипяток.

Способ приготовления:

Заварочный чайник сполоснуть внутри крутым кипятком,

положить необходимое количество заварки. Залить ее кипятком, закрыть чайник крышкой и оставить на 3–4 мин. для настаивания. В это время второй заварочный чайник хорошо прогреть, подержав его над паром. Перелить готовую заварку во второй чайник и подать к столу вместе с сервизом для чаепития.

Зеленый чай традиционно пьют сильно горячим, осторожно делая мелкие глотки, смакуя и наслаждаясь. Подслащивать зеленый чай и класть в него различные добавки не принято. Это мешает ощутить его собственный своеобразный вкус и аромат. В то время как обычный черный чай требует каждый раз свежей заварки, зеленый допускается заваривать дважды и даже трижды, добавляя в чайник кипящую воду.

Чай холодный вьетнамский с ромом

Ингредиенты:

0,5 л крепко заваренного чая, 120 г взбитых сливок, 100 г рома, 1 столовая ложка сахарного песка, 120 г нарезанных небольшими кубикам и персиков, 120 г кусочков консервированного ананаса, лед для приготовления коктейлей.

Способ приготовления:

В чайной заварке растворить сахар, затем ее остудить и разлить по высоким и узким бокалам из прозрачного материала. Ромом залить кусочки персиков и ананаса. Дать им пропитаться, а спустя 30 мин. положить в каждый бокал с чаем. Затем бросить в бокалы лед и оформить взбитыми сливками.

Этот напиток — прекрасный аперитив.

Чай русский

Ингредиенты:

9 чайных ложек сухого чая, 1 лимон, молоко цельное, сахарный песок, варенье или джем, кипяток.

Способ приготовления:

Сухой чай насыпать в керамический чайник и заварить. К столу подать вместе с ситечком. Разлить по чашкам, в которые по желанию уже налито молоко, по необходимости добавить кипяток. Лимон вымыть и нарезать тонкими кружочками.

Сахар, лимон, варенье и джем подать отдельно в предназначенных для них блюдечках, не забыв снабдить их изящными ложечками (а лимон — вилочкой).

Чай кубанский

Ингредиенты:

11 чайных ложек сухого чая, 1,75 л цельного молока, 0,5 л воды, соль.

Способ приготовления:

Воду влить в кастрюлю, всыпать туда чай и поставить на огонь. Довести смесь до кипения и сразу же снять кастрюлю с огня. Влить горячее молоко, всыпать соль и поставить на малый огонь. Спустя 10 мин. снять, закрыть крышкой и остудить. Готовый чай процедить, разлить по чашкам из фарфора или керамики и подать к столу.

Чай из пряностей (киргизский напиток)

Ингредиенты:

120 г апельсинового сока, 1 лимон, 7 бутонов гвоздики, 1 палочка корицы, сахарный песок.

Способ приготовления:

Лимонную кожуру, гвоздику и корицу опустить в кипяток и держать на водяной бане около 10 мин. Затем процедить.

Выжать сок из лимона, смешать его с апельсиновым и влить в отвар из пряностей, довести до кипения и тотчас же снять с огня. Готовый напиток разлить по чашкам и подать к столу горячим. Сахарный песок подать отдельно.

Чай «Зимний»

Ингредиенты:

0,6 л крепко заваренного чая, 0,5 стакана натурального апельсинового сока, 2 столовые ложки свежевыжатого лимонного сока, сахарный песок.

Способ приготовления:

Заварку нагреть на малом огне, влить апельсиновый, а потом лимонный сок, добавить сахар и все тщательно перемешать.

Готовый напиток разлить по чайным чашкам и горячим подать к столу.

Чай английский

Ингредиенты:

Чай сухой в традиционном количестве (1 чайная ложка заварки на 1 чашку плюс 1 чайная ложка заварки на чайник), вода, сахар, молоко.

Способ приготовления:

Залить сухой чай кипятком, закрыть заварочный чайник крышкой и в течение 5 мин. настаивать. Второй чайник (он должен быть керамическим или фарфоровым) два раза сполоснуть кипящей водой. Заварку процедить и перелить в этот подготовленный чайник. Его и подать к столу — вместе с молочником, сахарницей и чайными чашками с блюдцами и ложечками.

Чай с медом

Ингредиенты:

3 стакана крепкого свежезаваренного чая, 1 стакан светлого жидкого меда, 100 г водки или разбавленного винного спирта, сахар и лимон.

Способ приготовления:

Заварку подогреть в кастрюле и растворить в ней теплый мед. Влить водку, все перемешать. Кастрюлю поместить на водяную баню. Когда жидкость закипит, тотчас же снять ее с огня. Напиток разлить по пиалам из керамики и горячим подать к столу. По желанию добавить сахар и лимон.

Чай шотландский

Ингредиенты:

1 столовая ложка сухого чая, 0,6 л цельного молока, сахарный песок.

Способ приготовления:

Сухой чай всыпать в чайник, предварительно сполоснутый кипящей водой, заварить молоком, доведенным до кипения, хорошо перемешать, добавить сахар, дать настояться несколько минут, затем процедить. Готовый напиток разлить по бокалам или чашкам и подать к столу.

Чай голландский

Ингредиенты:

4 чайные ложки сухого чая, 1 столовая ложка сахарного песка, 0,6 л нежирного цельного молока, 120 г коньяка, сливки взбитые.

Способ приготовления:

Сухой чай залить молоком, доведенным до кипения, накрыть крышкой и настаивать около 4 мин. Далее процедить, положить сахар и перемешивать, пока он совершенно не растворится.

Заварку остудить, добавить коньяк и взбить напиток миксером. Затем поместить на 2 ч. в холодильник.

Готовый чай разлить по тонким высоким бокалам, по желанию добавить взбитые сливки.

Подать напиток к столу, опустив в каждый бокал соломинку для коктейля.

Чай казахский

Ингредиенты:

6 чайных ложек сухого чая, 0,5 л кипятка, 100 г натуральных сливок.

Способ приготовления:

Залить сухой чай кипятком, закрыть и дать настояться не более 3 мин. Затем влить теплые сливки, размешать и процедить. Спустя 5–10 мин. вновь перемешать, разлить по стаканам или чашкам и подать к столу.

Чай степной

Ингредиенты:

1 столовая ложка сухого чая, 0,6 л холодной питьевой воды, 270 г цельного молока, 1 столовая ложка натурального сливочного масла, 35 г пшеничной муки высшего сорта, соль.

Способ приготовления:

Чай измельчить в ручной мельничке или кофемолке до консистенции порошка. Всыпать в кастрюлю и залить водой. На водяной бане довести до кипения, затем процедить. Сливочное масло растопить и смешать с мукой. Смесь слегка прогреть в сковороде. Постепенно, малой струйкой добавить в нее горячее молоко и размешать. Соединить с чайной заваркой, всыпать соль, снова перемешать и один раз довести до кипения.

Готовый напиток разлить по чашкам и горячим подать к столу.

Чай горный

Ингредиенты:

3 чайные ложки сухого чая, разнообразные цукаты из фруктов.

Способ приготовления:

Сухой чай заварить 1 стаканом кипящей воды, закрыть крышкой и оставить на 7 мин. для настаивания. Затем процедить и перелить в теплый стеклянный чайник или кувшин, положить разноцветные цукаты.

Добавить в чайник небольшое количество горячей воды, чтобы немного разбавить напиток, и подать его к столу. Вливать кипяток следует осторожно, по стенке чайника.

Чай молочный с желтком

Ингредиенты:

2 чайные ложки сухого чая в порошке, 1 сырой яичный желток, 0,5 л цельного молока, 1 чайная ложка светлого жидкого меда.

Способ приготовления:

Молоко довести до кипения и заварить им сухой порошковый чай, перемешать, закрыть крышкой и оставить на 5 мин. для настаивания. Спустя это время процедить. Яичный желток

соединить с медом и взбить венчиком или миксером, добавить молочную заварку и тщательно перемешать ложкой. Перелить в керамический чайник или глиняный графин и подать к столу.

Чай «Вечерний»

Ингредиенты:

0,6 л крепко заваренного чая, 70 г сахарного песка, 1 столовая ложка свежевыжатого лимонного сока, 2 сырых яичных желтка, 1 яичный белок.

Способ приготовления:

Белок соединить с желтками и взбить их миксером до получения густой пышной пены.

Одновременно малыми порциями добавлять лимонный сок и сахар. В полученную смесь влить чайную заварку и размешать ложкой. Затем прогреть напиток на водяной бане и вновь хорошо взбить миксером.

Керамические чашки большого диаметра подогреть над паром, разлить по ним готовый напиток и подать к столу.

Чай холодный с фруктами

Ингредиенты:

0,5 л крепко заваренного, охлажденного, сладкого чая, 400 г апельсинового мороженого (фруктовый лед), дольки мандарина и сливки.

Способ приготовления:

Мороженое небольшими порциями разложить по чайным чашкам. Влить чайную заварку. Не перемешивать! Добавить взбитые сливками и дольки мандарина, очищенные от кожицы и жилок. Напиток подать к столу с маленькими ложечками.

Чай с шампанским

Ингредиенты:

4 чайные ложки сухого чая, 300 г кипятка, 1 бутылка полусладкого шампанского, кожура одного лимона, 2 столовые ложки свежевыжатого лимонного сока, сахар.

Способ приготовления:

Сухой чай высыпать в керамический чайник и залить кипятком, закрыть и настаивать в течение 5 мин. За тем процедить, слегка подсластить сахаром, влить сок лимона и положить лимонную кожуру.

Хорошо перемешать. Когда смесь остынет, извлечь кожуру, а жидкость перелить в чашу для крюшона (если таковой нет, то просто в красивую супницу). Влить охлажденное предварительно шампанское, снова перемешать и тотчас подать к столу.

Чай газированный «Лето»

Ингредиенты:

0,5 л крепко заваренного чая, вода газированная без ароматических добавок, 4 столовые ложки сахарного песка, 450 г белого столового вина, сок одного лимона, лед для приготовления коктейлей.

Способ приготовления:

Чайную заварку процедить и соединить с сахаром, вином и лимонным соком.

С помощью миксера взбить все до получения однородной смеси.

Напиток разлить по бокалам или чашкам, влить газированную воду (предварительно охлажденную), положить лед и подать к столу.

Чай с нектаром из ягод

Ингредиенты:

0,4 л крепко заваренного чая, 0,6 л нектара или сока красной и черной смородины, 2 столовые ложки готового земляничного сиропа, 3 столовые ложки черешневого нектара, 1 л газированной воды.

Способ приготовления:

Нектары и соки соединить с предварительно охлажденной заваркой, влить земляничный сироп и все смешать миксером. Добавить ледяную газированную воду. Напиток подать в высоких бокалах из стекла.

Чайный напиток «Яблочный»

Ингредиенты:

0,6 л крепко заваренного холодного чая, 270 г натурального осветленного яблочного сока, 2 столовые ложки свежевыжатого лимонного сока, сахарный песок.

Способ приготовления:

В готовую заварку влить яблочный, затем лимонный сок, всыпать сахар и хорошо перемешать. Подать к столу в высоких стеклянных стаканах. Напиток тонизирует, освежает, придает бодрость, поэтому лучшее время для его употребления — утренние или дневные часы.

Чайный напиток с лимоном

Ингредиенты:

1 столовая ложка сухого чая, 5 столовых ложек сахарного песка, 0,5 л кипятка, 0,5 стакана кипяченой воды, 1 столовая

ложка свежевыжатого лимонного сока, 5 надрезанных кружочков спелого лимона, 5 бутонов гвоздики.

Способ приготовления:

Кипяченую воду остудить и развести в ней сахар. Затем поставить кастрюлю на огонь и сварить сироп, непрерывно помешивая его в течение 10 мин. Чай залить кипятком, закрыть крышкой и оставить на 4 мин. настаиваться. Далее процедить и соединить с лимонным соком и горячим сахарным сиропом. Тщательно перемешать. Готовый чайный напиток разлить по чашкам, края которых украсить ароматными лимонными кружочками, предварительно воткнув в каждый из них бутончик гвоздики. Подать напиток к столу.

Чайный напиток со льдом и лимонным соком

Ингредиенты:

4 стакана крепко заваренного чая, 4 столовые ложки свежевыжатого лимонного сока, 4 столовые ложки сахарного песка, 1 лимон, лед для приготовления коктейля.

Способ приготовления:

В чайную заварку положить сахар, добавить лимонный сок. Взбить с помощью миксера. Лимон вымыть и нарезать тонкими кружочками, делая с одной стороны надрез. Готовый напиток разлить по стеклянным бокалам или чашкам. Каждый бокал украсить лимонным кружочком, положить лед и подать к столу. По желанию чай можно приготовить горячим, не добавляя льда. В этом случае сахар следует подать отдельно. Лучше, если это будет рафинад.

Пунш чайный с пряностями

Ингредиенты:

4 чайные ложки сухого чая, 0,7 л воды, 1 спелый лимон, 120 г сахарного песка, 0,5 л столового красного вина, 4 бутона гвоздики, 0,5 чайной ложки молотого имбирного корня, 100 г рома.

Способ приготовления:

Сахар развести в теплой воде. Затем добавить специи, размешать, поместить кастрюлю на водяную баню и закрыть крышкой. Спустя 10 мин. процедить. Воду, которая осталась, довести до кипения и залить ею сухой чай. Готовый настой процедить, влить сироп со специями, ром и теплое столовое вино.

Положить кожуру лимона, срезанную по спирали. Все аккуратно перемешать. К столу подать в пуншевой чаше или прозрачном чайнике.

Пунш чайный «Традиционный»

Ингредиенты:

3 столовые ложки сухого чая, 0,5 л кипящей воды, 170 г липового меда, 1 чайная ложка апельсиновой цедры, 1 чайная ложка лимонной цедры, сок двух лимонов и двух апельсинов свежевыжатый, 220 г коньяка, 200 г рома.

Способ приготовления:

Приготовить чай классическим способом.

Сок лимонов смешать с соком апельсинов, положить цедру и поставить емкость в тепло. Спустя 3 ч процедить сквозь марлю или мелкое сито. Влить горячую заварку, внимательно следя за тем, чтобы в напиток не попали чаинки. Положить мед, влить ром и коньяк. Аккуратно, но тщательно размешать, немного остудить. Подать к столу в обычном керамическом чайнике либо в пуншевой чаше, если таковая имеется.

Гурманы советуют пить чайный пунш не спеша, маленькими глотками, из чашек небольшого размера.

Пунш кубинский безалкогольный

Ингредиенты:

8 чайных ложек сухого чая, 0,6 л кипятка, 230 г консервированного ананаса (нарезанного кусочками, а не кружками), 1 стакан натурального апельсинового сока, 2 чайные ложки свежевыжатого лимонного сока, 1 стакан черничного сока или готового нектара, 150 г сахара, 0,5 чайной ложки молотой гвоздики.

Способ приготовления:

Сухой чай соединить с гвоздикой и залить кипятком. Закрыть крышкой и дать настояться. Спустя 4 мин. процедить, влить соки, добавить сахар и хорошо размешать. Охладить и разлить по бокалам. В каждый бокал бросить несколько кусочков ананаса либо насадить их на соломинку или особую вилочку с продолговатой ручкой. Готовый пунш подать к столу.

Пунш чайный «Русский»

Ингредиенты:

2 столовые ложки сухого чая, 0,6 л кипятка, 1 столовая ложка свежевыжатого лимонного сока, 10 кусочков сахара-рафинада, 250 г натурального красного вина, 120 г рома, кожура одного апельсина, кожура половины лимона.

Способ приготовления:

Сухой чай залить кипящей водой, закрыть крышкой и оставить на 5 мин. настаиваться. Затем процедить, влить лимонный сок и положить лимонную кожуру.

Кусочки рафинада со всех сторон обильно натереть кожурой апельсина, добавить в вино и довести до кипения на водяной бане. Затем извлечь из чайной заварки лимонную кожуру, соединить заварку с вином, влить ром и хорошо размешать. Горячим напиток разлить по широким чашкам и сразу же подать к столу.

Пунш яичный с чайной заваркой

Ингредиенты:

5 чайных ложек сухого чая, 0,6 л кипятка, 120 г рома, 50 г сахарного песка, 2 сырых яичных желтка, 0,5 чайной ложки молотого мускатного ореха.

Способ приготовления:

Сухой чай залить кипятком, закрыть крышкой и дать настояться несколько минут.

Готовую заварку процедить, положить мускатный орех и сахар, влить ром и яичные желтки, взбитые миксером.

Все хорошо размешать ложкой. Разлить по чайным чашкам или бокалам и подать к столу.

Пунш «Восточный»

Ингредиенты:

0,5 л крепко заваренного чая, 400 г красного вина, 100 г сахара, 5 яиц, 120 г кипяченой воды, 0,5 чайной ложки корицы, гвоздика молотая, кожура одного лимона.

Способ приготовления:

В готовую заварку влить вино, поставить емкость на огонь и слегка нагреть (примерно до 50 °С). Сахар развести в воде, добавить пряности, лимонную кожуру и на медленном огне, постоянно помешивая, приготовить сироп.

Сироп смешать с чаем, влить вино. Яйца взбить миксером.

Слегка подогрев взбитую массу на водяной бане, аккуратно добавить ее маленькой струйкой в напиток.

Готовый пунш разлить по специальным чашам (или просто широким чашкам) и подать к столу.

Грог чайный норвежский

Ингредиенты:

5 чайных ложек сухого чая, 0,5 л кипятка, 0,5 стакана свежевыжатого лимонного сока, 100 г рома, 120 г коньяка, 1 столовая ложка липового меда, кожура половины лимона.

Способ приготовления:

Сухой чай залить кипятком, закрыть крышкой и настаивать в течение 5 мин. Далее процедить, влить сок, коньяк и ром,

положить лимонную кожуру, добавить мед. Взбить с помощью миксера. Когда мед совершенно растворится, поставить на огонь и несильно подогреть. Затем процедить, разлить по чашкам (фарфоровым или керамическим) и подать к столу.

Напиток «Солнце»

Ингредиенты:

0,6 л крепко заваренного чая, 0,4 л столового красного вина, сахарный песок.

Способ приготовления:

Чайную заварку и вино смешать в емкости из фарфора, всыпать сахар, размешать и поставить на водяную баню.

Слегка нагреть, непрерывно помешивая. Когда сахар совершенно растворится, теплый напиток разлить по керамическим чашкам или стаканам и подать к столу.

Фруктовый напиток «Индийский»

Ингредиенты:

2 стакана крепко заваренного чая, 2,5 стакана мультифруктового нектара, 0,5 стакана свежевыжатого лимонного сока, 0,5 стакана светлого жидкого меда, 1 апельсин, 1,5 стакана кипяченой воды, 0,5 палочки корицы, 7 бутонов гвоздики, соль.

Способ приготовления:

Мед, гвоздику и корицу опустить в теплую воду, тщательно перемешать и поместить на водяную баню. Спустя 5 мин. процедить. Посолить, влить заварку, лимонный сок и подогретый фруктовый нектар. Кастрюлю поставить на малый огонь и довести напиток до кипения. Апельсин вымыть, нарезать кружочками, делая на каждом из них надрез с одной стороны. Готовый напиток разлить по фарфоровым чашкам, желательно белого цвета. Чашки украсить кружочками апельсина, аккуратно надев их на края. Подать напиток к столу.

Напиток с малиновым соком

Ингредиенты:

0,5 малинового сока, 0,5 лимона, 1 л кипяченой воды, сахар.

Способ приготовления:

Малиновый сок развести в предварительно охлажденной воде, положить сахар, выжать из половинки лимона сок. Хорошо перемешать ложкой.

Этот напиток богат витаминами, он хорошо утоляет жажду, красиво смотрится на столе (особенно в бокалах или высоких стаканах).

Коктейль чайный с клубникой

Ингредиенты:

600 г заваренного чая, 4 столовые ложки клубничного сиропа (либо жидкого клубничного джема), 1 столовая ложка апельсинового сока, ягоды клубники свежие и сахарный песок.

Способ приготовления:

В готовую чайную заварку влить сироп из клубники и апельсиновый сок, всыпать сахар. Перемешать с помощью миксера до получения однородной смеси. Напиток охладить и разлить по чашкам из фарфора или стекла. В каждую чашку положить по 1–2 (можно больше) ягоды и подать коктейль к столу.

Коблер чайный

Ингредиенты:

0,4 слабо заваренного чая, 120 г шоколадного сиропа, сливки взбитые, фрукты консервированные (ломтики).

Способ приготовления:

Чайную заварку сильно охладить, влить шоколадный сироп и аккуратно перемешать. Готовый напиток разлить по чайным чашкам. Украсить пышно взбитыми сливками, фруктами и подать к столу.

Хлебный квас

Ингредиенты:

1 кг сушеного черного хлеба, 800 г сахара, 400 г хмелевых дрожжей, 100 г изюма, 10 л воды, 1 горсть сушеной мелиссы.

Способ приготовления:

Хлеб нарезать кусочками и поджарить на сковороде до приобретения им золотистого оттенка. Затем переложить его во вместительную емкость для приготовления кваса. Воду довести до кипения и залить ею ломтики хлеба. Всыпать мяту и оставить на сутки для настаивания.

Настой процедить, добавить дрожжи и сахар, все тщательно перемешать.

Емкость убрать в теплое место для брожения. Регулярно удалять ложкой пену.

Когда квас выбродит, разлить его по бутылкам, бросить в каждую по 3 ягоды изюма, герметично закрыть бутылки и поставить на холод. Через сутки квас будет готов.

Клюквенный квас

Ингредиенты:

1,5 кг клюквы, 800 г сахара, 400 г хмелевых дрожжей, 10 л воды.

Способ приготовления:

Клюкву перебрать, вымыть и высыпать в кастрюлю. Воду довести до кипения и залить ею ягоды. Кастрюлю поставить на огонь. Спустя 10 мин. процедить (отвар сохранить). Клюкву растереть ложкой и 2–3 раза промыть имеющимся отваром, затем еще раз процедить. Положить сахар, остудить и добавить дрожжи. Размешать и оставить бродить.

После брожения квас разлить по бутылкам, хорошо закупорить их и убрать на холод. Квас будет готов спустя 3 дня.

Кисель из клюквы

Ингредиенты:

1 стакан клюквы, 150 г сахара, 1 л воды, 0,5 стакана картофельного крахмала, гвоздика и корица.

Способ приготовления:

Клюкву перебрать, промыть в дуршлаге, за тем растереть в кашицу и выжать сок. Выжимки переложить в кастрюлю с водой, всыпать сахар и пряности, довести воду до кипения и немного подержать на несильном огне. Затем процедить и вскипятить снова.

Крахмал развести водой и влить в отвар, вновь довести его до кипения и добавить в него выжатый сок.

Кисель из клюквы очень вкусен и полезен. Его приятно пить как отдельный напиток, а можно подавать, например, к различным кашам. Кроме того, клюквенным киселем часто поливают вареные груши и печеные яблоки.

Кисель из овсяной муки или геркулеса

Ингредиенты:

400 г овсяной муки грубого помола или геркулеса, 1,5 л воды, хлеб черствый (корка), немного древесного угля, соль.

Способ приготовления:

Овсяные хлопья или муку залить теплой водой, хорошо перемешать, положить хлебную корку и несколько кусочков древесного угля. Закрыть и оставить на сутки настояться при комнатной температуре.

Настой процедить, добавить столько воды, чтобы общий объем был равен 1 л. Размешать и полученной жидкостью снова залить муку.

Далее жидкость перелить в кастрюлю, по желанию и вкусу добавить соль и, доведя до кипения, держать на огне около 3 мин. до приобретения жидкостью консистенции киселя. Готовый

овсяный кисель подать горячим. Отдельно подать хлеб и растительное масло.

Кисель из овсяной муки эффективно и мягко восстанавливает работу желудочно-кишечного тракта. Особенно он рекомендуется при атонии кишечника и склонности к запорам.

Фруктовый компот

Ингредиенты:

100 г сахара, 4 яблока, 2 груши, 1 л воды, 2 бутона гвоздички, корица.

Способ приготовления:

Груши и яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину. Мякоть нарезать небольшими кусочками, сложить во вместительную миску и присыпать сахаром.

Кастрюлю наполнить водой, поставить на огонь и довести воду до кипения. Положить в кипящую воду снятую с фруктов кожицу, всыпать оставшийся сахар, положить пряности и сварить сироп. Горячий сироп процедить и залить им нарезанную мякоть фруктов. Компот остудить, перелить в кувшин либо разлить по бокалам или стаканам и холодным подать к столу.

Компот из сухофруктов

Ингредиенты:

300 г сухофруктов (яблок, груш, изюма, вишни и сливы), 1,5 л воды, 100 г сахара, 2 бутона гвоздички, корица.

Способ приготовления:

Сухофрукты перебрать, вымыть и высыпать в кастрюлю.

Влить холодную воду, поставить кастрюлю на слабый огонь и сварить сухофрукты. Извлечь шумовкой и переложить в стеклянную емкость.

В оставшийся отвар всыпать сахар, положить пряности и вновь довести отвар до кипения. Затем процедить и залить им готовые сухофрукты. Компот остудить и холодным подать к столу.

Компот из свежих сочных ягод

Ингредиенты:

1,5 стакана малины или вишни (или 1 стакан красной смородины), 1 л воды, 150 г сахара.

Способ приготовления:

Ягоды перебрать, высыпать в дуршлаг и промыть под струей проточной воды, затем сложить в кастрюлю. Сахар развести в воде и сварить сироп. Горячим сиропом залить ягоды, кастрюлю закрыть и убрать на холод. Спустя 3–4 ч. компот будет готов. Его

рекомендуется подавать к печенью, булочкам и т. п.

Компот можно готовить как из одного вида ягод, так и из нескольких, добавлять по желанию фрукты, а также ревень.

Компот из ягод и фруктов

Ингредиенты:

По 1 стакану ежевики, малины, красной и черной смородины, 2 груши, 2 яблока, 3 л воды, 350 г сахара.

Способ приготовления:

Ягоды аккуратно перебрать, высыпать в дуршлаг и промыть под струей проточной воды, после чего сложить в кастрюлю. Добавить к ним вымытые и нарезанные пластинками груши и яблоки. Сахар развести в воде и сварить сироп. Горячим сиропом залить фрукты и ягоды, кастрюлю закрыть и убрать на холод на 3–4 ч. Готовый компот процедить и подавать к печенью, булочкам, кексам и т. п.

Ягоды и фрукты для такого компота можно выбирать по собственному вкусу. Для кислоты в него рекомендуется добавлять немного лимонного сока.

Влияние продуктов питания на организм

[image]

Для того чтобы ежедневный рацион оказался полезным, нужно знать основные свойства продуктов питания, которые планируется включать в меню. Следует заметить, что овощи и фрукты, являющиеся главным компонентом большинства салатов, отличаются высоким содержанием витаминов и минералов, необходимых для обеспечения нормальной жизнедеятельности человеческого организма.

Ниже представлено описание некоторых продуктов питания, традиционно использующихся для приготовления салатов (в том числе и сладких).

Абрикос

Состав: витамины А, B_1, B_2, B_9, С, РР, а также крахмал, лимонная и яблочная кислоты, соли калия, железа и фосфора, сахара.

Применение в народной медицине: в качестве средства при болезнях сердечно-сосудистой системы и для компенсации недостатка витамина А в организме.

Противопоказания: заболевания щитовидной железы и печени, сахарный диабет.

Айва

Состав: пектин, дубильные вещества, яблочная, лимонная и винная кислоты, медь, железо, витамин С, сахара.

Применение в народной медицине: используют при лечении и для профилактики патологий кожи, глаз, при нарушениях работы желудочно-кишечного тракта, а также при кашле и анемии.

Противопоказания: сахарный диабет.

Апельсин

Состав: большое количество витаминов, таких как С, А, B_1, B_2, B_6, B_9.

Применение в народной медицине: при авитаминозе, ожирении, гипертонии, атеросклерозе, заболеваниях печени, а также как антисептическое и жаропонижающее средство. Укрепляет иммунитет, тонизирует стенки кровеносных сосудов, нормализует функции органов пищеварительной системы.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость.

Арахис

Состав: жирные масла, растительный белок, пантотеновая кислота, крахмал, витамины B_1, B_2 и Е, алкалоиды, биотин, сахара.

Применение в народной медицине: при патологиях системы кроветворения и идиосинкразии к животному белку.

Противопоказания: артрит, подагра, аллергия, артроз.

Баклажан

Состав: органические кислоты, сахара, клетчатка, соли кальция, калия, железа, фосфора, антоцианы, медь, дубильные вещества, витамины В, С, фенолаза, каротин.

Применение в народной медицине: обладает бактерицидными свойствами. Рекомендуется при заболеваниях печени и почек, подагре и атеросклерозе.

Противопоказания: отсутствуют.

Банан

Состав: большое количество калия, витаминов С и Р, а также клетчатка и сахара.

Применение в народной медицине: его употребление особенно рекомендуется при атеросклерозе, депрессии, болезнях сердечно-сосудистой системы и неврозе.

Противопоказания: ожирение.

Брусника

Состав: ягоды богаты витаминами С, B_1, B_2, РР, Е; содержат также винную, щавелевую, яблочную, лимонную и бензойную кислоты, сахара, медь, марганец, фосфор, калий, кальций, железо и магний.

Применение в народной медицине: оказывает антисептическое и противовоспалительное действие, используется для повышения иммунитета.

Противопоказания: отсутствуют.

Виноград

Состав: в ягодах выявлено высокое содержание витаминов А, С, группы В, сахаров; они содержат галловую, фосфорную, муравьиную, лимонную, фолиевую, янтарную, яблочную кислоты, соли калия, кальция, железа, марганца, кобальта.

Применение в народной медицине: при болезнях органов мочевыводящей, пищеварительной и дыхательной систем, а также

при снижении иммунитета, авитаминозе, гипертонии и атеросклерозе.

Противопоказания: диарея, избыточный вес, ожирение, язвенная болезнь желудка.

Горох

Состав: растительный белок, витамины группы В, соли калия, кальция, железа, фосфора.

Применение в народной медицине: при атеросклерозе, нарушении обменных процессов, сахарном диабете, различных заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Противопоказания: метеоризм, диарея, подагра, мочекаменная болезнь.

Гранат

Состав: большое количество витамина С.

Применение в народной медицине: при авитаминозе и анемии, в качестве мочегонного, витаминного, желчегонного, противовоспалительного и антисептического средства, а также для повышения аппетита.

Противопоказания: язвенная болезнь желудка, гастрит с повышенной кислотностью.

Грейпфрут

Состав: фитонциды, пектин, органические кислоты, витамины А, В, С.

Применение в народной медицине: при заболеваниях печени, гипертонии, снижении иммунитета, атеросклерозе.

Противопоказания: заболевания двенадцатиперстной кишки.

Грибы

Состав: йод, растительный белок, калий, фосфор, марганец, железо, цинк, витамины С, D, РР.

Применение в народной медицине: как источник растительного белка.

Противопоказания: заболевания желудочно-кишечного тракта.

Груша

Состав: сахара, пектин, витамины А, B_1, B_2, B_9, дубильные вещества, аскорбиновая и яблочная кислоты, фитонциды, азотистые и зольные вещества.

Применение в народной медицине: при патологиях органов пищеварительной и мочевыделительной систем, гипертонии, а

также как мочегонное и антисептическое средство.

Противопоказания: сахарный диабет.

Дыня

Состав: растительные волокна, фолиевая кислота, сахара.

Применение в народной медицине: рекомендуется употреблять в качестве мочегонного и успокоительного средства, а также при снижении иммунитета, атеросклерозе, подагре, патологиях суставов.

Противопоказания: сахарный диабет, ожирение, обострение энтероколита, болезни печени и почек.

Ежевика

Состав: вита мины А, В, С, Е, органические кислоты, клетчатка, ароматические, дубильные и азотистые вещества, сахара, пектин, а также медь, марганец и соли калия.

Применение в народной медицине: оказывает общеукрепляющее и успокоительное действие; особенно рекомендована при болезнях мочевыделительной и дыхательной систем, заболеваниях суставов, при сахарном диабете и патологиях органов желудочно-кишечного тракта.

Противопоказания: отсутствуют.

Земляника, клубника

Состав: витамины С, группы В, а также каротин, сахара, фолиевая, лимонная, хинная, яблочная кислоты, дубильные вещества, эфирные масла, фитонциды, пектин, клетчатка, марганец, железо.

Применение в народной медицине: при авитаминозе, болезнях сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, нарушениях обменных и регенеративных процессов; используют в качестве средства, повышающего аппетит и выводящего токсины из организма.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость, аллергия.

Инжир

Состав: характеризуется высоким содержанием сахаров, растительного белка, витаминов, солей калия, кальция, магния, фосфора, железа; включает клетчатку, щавелевую кислоту, растительный фермент.

Применение в народной медицине: рекомендуется употреблять при тромбоэмболии, заболеваниях верхних дыхательных путей, органов пищеварительного тракта и

сердечно-сосудистой системы.

Противопоказания: заболевания желудочно-кишечного тракта в острой стадии, диарея.

Капуста

Состав: минеральные вещества, аминокислоты, пиридоксин, витамины (в том числе С, К, U), сахара.

Применение в народной медицине: при снижении иммунитета, атеросклерозе, патологиях органов зрения, сердечно-сосудистой и мочевыводящей систем, сахарном диабете.

Противопоказания: гастрит с повышенной кислотностью, болезни органов пищеварительной системы в стадии обострения.

Картофель

Состав: крахмал, витамины А, С, группы В, а также калий, фосфор, растительный белок, клетчатка, пектин, яблочная, лимонная и щавелевая кислоты.

Применение в народной медицине: при лечении и для профилактики аритмии, при патологиях заболеваний органов желудочно-кишечного тракта.

Противопоказания: отсутствуют.

Клюква

Состав: сахара, пектин, калий, эфирные масла, железо, йод, дубильные вещества, витамины С, РР, группы В, каротин, биофлавоноиды, магний, фосфор, лимонная, хинная, яблочная и бензойная кислоты.

Применение в народной медицине: рекомендуется употреблять как жаропонижающее и антисептическое средство, а также при гастрите с пониженной кислотностью, авитаминозе и патологиях органов мочевыделительной системы.

Противопоказания: гастрит с повышенной кислотностью, заболевания органов пищеварительной системы в стадии обострения.

Крупы необработанные

Состав: растительный белок, углеводы, витамины и минеральные вещества.

Применение в народной медицине: при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, атеросклерозе.

Противопоказания: гипертония, болезни суставов, печени и почек, хронический запор.

Крупы обработанные

Состав: высокое содержание углеводов.

Применение в народной медицине: при патологиях органов пищеварительной системы.

Противопоказания: желчнокаменная болезнь.

Крыжовник

Состав: сахара, органические кислоты, соли калия, кальция, магния и фосфора.

Применение в народной медицине: в качестве средства, выводящего из организма шлаки и радионуклиды.

Противопоказания: желудочно-кишечные заболевания.

Кукуруза

Состав: крахмал, никотиновая и пантотеновая кислоты, магний, фосфор, калий, железо, биотин, жирные масла, пентозаны, микроэлементы.

Применение в народной медицине: особенно рекомендована при атеросклерозе, патологиях толстого кишечника, полиомиелите, заболеваниях женской половой системы, а также как средство, обладающее желчегонным и мочегонным действием.

Противопоказания: аллергия, артрит, болезни органов желудочно-кишечного тракта в острой стадии.

Лимон

Состав: витамины С, Р, калий, кальций, железо, фосфор.

Применение в народной медицине: для восстановления водно-солевого баланса в организме и выведения токсинов, а также для повышения иммунитета.

Противопоказания: язвенная болезнь желудка, гастрит с повышенной кислотностью.

Лук репчатый

Состав: глюкоза, фруктоза, мальтоза, сахароза, витамины С, B_1, каротин, эфирные масла, фитонциды, инулин, йод, флавоноиды.

Применение в народной медицине: при снижении иммунитета и авитаминозе; в качестве антисептического, антисклеротического и мочегонного средства.

Противопоказания: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, заболевания печени.

Малина

Состав: эфирные масла, витамины В, С, Р, салициловая,

капроновая, лимонная и яблочная кислоты, азотистые вещества, пектин, калий, пурины, сахара.

Применение в народной медицине: как жаропонижающее и противовоспалительное средство, при гипертонии, атеросклерозе, простуде, ангине и гриппе, авитаминозе, нарушениях работы органов пищеварительной системы, рвоте, кровотечениях (маточных, желудочных), заболеваниях органов дыхательной системы.

Противопоказания: нефрит, подагра.

Мандарин

Состав: витамины С, B_1, B_2, B_3, минеральные соли, органические кислоты, пектин, фитостерол, сахара.

Применение в народной медицине: в качестве средства, обладающего антисептическим действием; при заболеваниях тонкого и толстого кишечника, диарее, авитаминозе.

Противопоказания: аллергия.

Масло оливковое

Состав: высокое содержание витамина Е и ненасыщенных жирных кислот.

Применение в народной медицине: при атеросклерозе, болезнях органов пищеварительного тракта, сердечно-сосудистой системы, снижении иммунитета, авитаминозе, болезнях суставов.

Противопоказания: отсутствуют.

Масло подсолнечное

Состав: богато витамином Е и ненасыщенными жирными кислотами.

Применение в народной медицине: при дефиците витамина Е в организме, атеросклерозе, тромбозе, запорах.

Противопоказания: обострение желчнокаменной болезни.

Мед

Состав: фруктоза, глюкоза, железо, медь, алюминий, натрий, марганец, калий, кальций, хлор, фосфор, кремний, витамины.

Применение в народной медицине: при заболеваниях сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной, мочевыводящей и пищеварительной систем; в качестве антисептического и мочегонного средства.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость.

Миндаль

Состав: в ядрах орехов содержатся растительный белок,

сахароза, витамин B_1, B_2, B_6, B_9, гематин, жирные масла.

Применение в народной медицине: при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, а также противовоспалительное, отхаркивающее и болеутоляющее средство.

Противопоказания: отсутствуют.

Морепродукты

Состав: высокое содержание йода, белка, ненасыщенных жирных кислот, микро- и макроэлементов.

Применение в народной медицине: при избыточном весе и ожирении, для восполнения дефицита белка и йода в организме, болезнях суставов и костей.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость.

Морковь

Состав: сахара, каротин, клетчатка, крахмал, пектин, витамины D, C, никотиновая и фолиевая кислоты, йод, медь, кобальт, железо.

Применение в народной медицине: в качестве средства для выведения из организма радионуклидов и токсинов; при авитаминозе, патологиях кожи, снижении иммунитета, заболеваниях пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, при желчнокаменной и почечнокаменной болезнях.

Противопоказания: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, энтерит.

Капуста морская

Состав: йод, витамины A, C, P, группы B, углеводы, калий, марганец, фосфор, никель, цинк, магний, растительный белок.

Применение в народной медицине: при болезнях щитовидной железы, при недостатке в организме йода, авитаминозе, атеросклерозе, снижении иммунитета, сахарном диабете, избыточном весе и ожирении, тромбофлебите, атонии кишечника, болезнях суставов и сердечно-сосудистой системы.

Противопоказания: туберкулез, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, нефрит, колит.

Мясо

Состав: высокое содержание животного белка.

Применение в народной медицине: в качестве источника животного белка.

Противопоказания: жирная свинина — при холецистите, дуодените, атеросклерозе; куриный бульон — при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенном колите.

Огурец

Состав: витамины С, группы В, клетчатка, кремний, калий, сера, йод.

Применение в народной медицине: в качестве средства, обладающего мочегонным, желчегонным, слабительным, жаропонижающим, противовоспалительным действием; при болезнях желудочно-кишечного тракта, подагре, патологиях предстательной железы, избыточном весе и ожирении.

Противопоказания: сильный и длительный кашель.

Орех грецкий

Состав: характеризуется высоким содержанием растительного белка, жирных масел, олеиновой, линолевой и линоленовой кислот, дубильных веществ, витаминов С, Е, Р, группы В; в состав входят также биологически активные вещества, соли железа и кобальта.

Применение в народной медицине: при анемии, снижении иммунитета, как общеукрепляющее средство при больших физических нагрузках, а также при депрессии, интоксикации, атеросклерозе, болезнях печени, гипертонии, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, избыточном весе и ожирении.

Противопоказания: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит с повышенной кислотностью.

Орех кедровый

Состав: жирные масла, витамины А, Е, группы В, а также растительный белок, селен и микроэлементы.

Применение в народной медицине: особенно рекомендован при атеросклерозе, недостатке в организме витамина Е, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, идиосинкразии к животному белку, болезни Паркинсона, снижении иммунитета.

Противопоказания: беременность.

Перец

Состав: витамины А, С, растительные жиры, эфирные масла, воск и пигменты.

Применение в народной медицине: в качестве жаропонижающего и антисептического средства; при болезнях органов зрения, авитаминозе, снижении иммунитета, заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта.

Противопоказания: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит с повышенной кислотностью.

Персик

Состав: сахара, витамины А, С, калий, яблочная, винная, лимонная, хинная, хлорогеновая и никотиновая кислоты, эфирное масло.

Применение в народной медицине: при патологиях органов пищеварительного тракта, избыточном весе, ожирении, гипертонии и болезнях сердечно-сосудистой системы.

Противопоказания: сахарный диабет.

Петрушка

Состав: растительный белок, витамины А, С, углеводы, эфирные масла, фолиевая кислота.

Применение в народной медицине: при заболеваниях органов мочевыводящей, половой, пищеварительной систем, остеопорозе; в качестве средства, обладающего антисептическим, легким слабительным и противовоспалительным действием.

Противопоказания: беременность, цистит, болезни почек в острой стадии.

Редька

Состав: азотистые вещества, фитонциды, холин, бром, витамины С, группы В, ферменты, эфирные масла, йод, аденин.

Применение в народной медицине: рекомендуется употреблять в качестве средства, улучшающего аппетит, а также как мочегонное и желчегонное; при простудных инфекционных заболеваниях, патологиях органов дыхательной системы, атеросклерозе, желчнокаменной и почечнокаменной болезнях.

Противопоказания: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит с повышенной кислотностью, заболевания печени и почек в стадии обострения, беременность, подагра, острые воспаления тонкого и толстого кишечника.

Репа

Состав: витамины А, С, РР, группы В, горчичное масло, сахара, минеральные вещества.

Применение в народной медицине: для повышения иммунитета, при патологиях органов желудочно-кишечного тракта; в качестве витаминного, обезболивающего, мочегонного и антисептического средства.

Противопоказания: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит, воспалительные заболевания тонкого и толстого кишечника.

Рыба

Состав: йод, ненасыщенные жирные кислоты, кальций, фосфор.

Применение в народной медицине: при недостатке в организме йода и кальция, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта, патологиях суставов и костей, почечнокаменной болезни.

Противопоказания: идиосинкразия.

Рябина обыкновенная

Состав: большое количество витаминов С, Р, сахаров, эфирных масел, каротина, цианинхлорида, дубильных и горьких веществ, а также лимонная, яблочная и винная кислоты.

Применение в народной медицине: при снижении иммунитета и авитаминозе, болезнях мочевыводящей и пищеварительной систем, гипертонии, атеросклерозе, дизентерии, ревматизме; как средство, обладающее антисептическим, кровоостанавливающим, обезболивающим действием.

Противопоказания: беременность, склонность к тромбообразованию при повышенной свертываемости крови.

Рябина черноплодная

Состав: витамины А, С, Е, Р, РР, группы В, пектин, йод, сахара, дубильные вещества, яблочная кислота, каротин, медь, железо, фосфор, бор, магний, молибден, марганец.

Применение в народной медицине: при гипертонии, болезнях сердечно-сосудистой системы и пищеварительного тракта, авитаминозе, диарее, атеросклерозе, базедовой и лучевой болезнях.

Противопоказания: гастрит с повышенной кислотностью, гипотония.

Свекла

Состав: сахара, витамины А, Р, РР, группы В, йод, щавелевая и яблочная кислоты, протеины, клетчатка, соли марганца и калия.

Применение в народной медицине: при гипертонии, авитаминозе, болезнях желудочно-кишечного тракта и дыхательной системы; в качестве слабительного и мочегонного средства.

Противопоказания: сахарный диабет, диарея, заболевания органов пищеварительной системы в стадии обострения.

Слива

Состав: пектин, сахара, витамины А, С, РР, группы В,

органические кислоты, калий.

Применение в народной медицине: при болезнях пищеварительной, сердечно-сосудистой и мочевыводящей систем.

Противопоказания: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит с повышенной кислотностью.

Смородина черная

Состав: витамины А, С, Р, группы В, эфирные масла, дубильные вещества, соли фосфора и железа, фосфорная кислота, пектин.

Применение в народной медицине: при простудных инфекционных заболеваниях, гриппе, авитаминозе, патологиях органов сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, для повышения иммунитета.

Противопоказания: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит.

Соя

Состав: витамины А, С, D, К, группы В, растительный белок, ферменты, смолы, жирные масла, ненасыщенные жирные кислоты, сахара, экстрактивные вещества.

Применение в народной медицине: при нарушении функции кроветворения, патологиях сердца и сосудов, органов желудочно-кишечного тракта, аллергии, болезни Паркинсона, идиосинкразии к животному белку.

Противопоказания: отсутствуют.

Томат

Состав: витамины С, Р, группы В, клетчатка, пектин, лимонная и яблочная кислоты, каротин.

Применение в народной медицине: при нарушении обменных процессов в организме, патологиях органов сердечно-сосудистой системы и пищеварительного тракта.

Противопоказания: желчнокаменная болезнь, гастрит с повышенной кислотностью, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

Укроп

Состав: витамины С, Р, РР, группы В, растительный белок, жирные и эфирные масла, каротин, соли калия, кальция и фосфора.

Применение в народной медицине: рекомендуется в качестве средства, обладающего мочегонным, ветрогонным, болеутоляющим, отхаркивающим, слабительным и

противовоспалительным действием; при гипертонии, болезнях тонкого и толстого кишечника, для усиления лактации, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и неврозах.

Противопоказания: отсутствуют.

Фасоль

Состав: витамины С, группы В, соли калия и фосфора, каротин, клетчатка, крахмал, аминокислоты, углеводы, растительный белок и жиры.

Применение в народной медицине: при атеросклерозе, гипертонии, сахарном диабете, болезнях пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, заболеваниях печени и почек.

Противопоказания: желчнокаменная болезнь, подагра.

Фундук

Состав: ядра орехов богаты органическими веществами, минеральными солями, растительным белком, жирами, сахарами, железом, витаминами В1, B_2, B_6 и Е.

Применение в народной медицине: при патологиях нервной, пищеварительной, дыхательной систем, метеоризме и почечнокаменной болезни.

Противопоказания: отсутствуют.

Приложение

Таблица 3. Вес некоторых продуктов питания

Название продуктов	Вес продуктов в граммах			
	В чайной чашке	В стакане	В столовой ложке	В чайной ложке
Вода	250	200	18	5
Ликер	—	—	20	7
Кофе молотый	—	—	20	7
Корица молотая	—	—	20	8
Малина	140	110	20	—

Вишня	190	150	30	—
Смородина	180	130	30	—
Клубника	150	120	25	—
Брусника	110	100	25	—
Клюква	115	100	25	—
Крыжовник	165	145	25	—
Горох	210	200	30	—
Арахис очищенный	175	140	25	8
Фундук (ядро)	170	130	30	10
Миндаль (ядро)	160	130	30	10
Изюм	190	155	25	7
Варенье	330	270	50	17
Мед	300	280	30	10
Желатин	—	—	15	5
Какао	—	—	25	9

Кислота лимонная	—	—	25	8
Мак	—	135	18	5
Сахарный песок	230	180	25	10
Сода питьевая	—	—	28	12
Соль	—	—	30	10
Перец молотый	—	—	—	5
Мука	160	130	30	10
Крахмал	180	170	30	3
Яичный порошок	100	80	25	10
Молоко сухое	120	100	20	5
Молоко цельное	255	204	18	5

Кефир	200	190	18	5
Уксус	—	—	15	5
Маргарин растопленный	230	180	15	4
Масло топленое	240	185	17	5
Масло растительное	190	175	20	5
Крупа гречневая	210	165	25	7
Крупа перловая	170	160	25	8
Крупа ячневая	140	125	20	6
Рис	240	180	30	10
Хлопья овсяные	100	80	14	4
Хлопья кукурузные	50	40	7	2
Манка	160	145	25	8
Пшено	170	155	25	4
Сухари молотые	100	90	15	5

Таблица 4. Примерный вес некоторых продуктов

Название	Примерный вес (в граммах)
Абрикос	35
Апельсин	250
Айва	170
Баклажан	200
Бисквитное печенье	35
Груша	150
Капуста белокочанная	1200
Капуста цветная	350
Картофель	200
Клубника	8
Курица	1150
Лимон	90
Лук зеленый (пучок)	40
Лук репчатый	80
Морковь	110
Огурец свежий	100
Огурец соленый	140
Персик	100
Петрушка (корень)	40
Помидор	125
Репа	100
Редис	30
Редька	100
Салат (пучок)	150
Свекла	240
Сельдерей (корень)	50
Слива	40
Укроп (пучок)	30

Чернослив	15
Яблоко	120
Яйцо	65

Таблица 5. Содержание белков и жиров в некоторых продуктах

Наименование продуктов	Белки	Жиры
Мясо		
Говядина	18,6	16,0
Баранина	15,5	16,2
Свинина	11,8	49,5
Птица		
Курица	18,1	18,5
Гусь	15,2	39,0
Утка	15,9	38,1
Индейка	19,6	21,9

Яйцо куриное	12,8	11,6
Рыба		
Камбала	15,9	3,0
Карп	16,1	5,4
Лещ	17,2	4,0
Окунь морской	18,3	3,3
Скумбрия	18,0	13,3
Ставрида	18,5	4,6
Судак	16,2	1,2
Треска	16,0	0,5
Хек	16,7	2,3
Колбасные изделия		
Ветчина	22,5	31,5
Сардельки свиные	10,0	18,3
Сардельки говяжьи	11,5	24,0
Сосиски молочные	10,9	5hC4
Молочные продукты		
Молоко	3,0	10,0
Сливки 10%-ные	2,9	20,0

Сметана 20%-ная	14,0	18,0
Творог жирный	18,0	0,5
Творог нежирный	9,0	23,0
Сырок творожный	2,9	3,3
Кефир жирный	3,0	0,05
Кефир нежирный	2,8	3,2
Простокваша	0,9	72,5
Масло сливочное	0,3	98,0
Масло топленое	23,8	30,5
Сыр	25,1	26,4
Хлебобулочные изделия		
Хлеб ржаной	7,5	1,0
Хлеб пшеничный	8,0	1,0
Батон	7,9	2,5
Булка городская	8,2	5,3
Сдоба	10,7	1,5
Сушки	8,5	10,8
Макаронные изделия высшего сорта	10,5	1,1
Крупы		
Манная	10,3	1,0

Рисовая	7,0	1,0
Пшенная	11,6	3,4
Перловая	9,2	1,2
Гречневая	12,5	3,4
Овсяная	11,0	6,2
Сахар и кондитерские изделия		
Сахар	0	0
Карамель	0,1	0,1
Шоколад молочный	7,0	38
Мармелад	—	0,1
Пастила	0,5	—
Халва	12,7	30,0
Печенье	7,5	11,8
Вафли	3,2	2,8
Овощи		
Баклажаны	1,2	0,1
Кабачки	0,5	0,3
Капуста	1,8	0,1
Картофель	2,0	0,4

Морковь	1,4	0,1
Огурцы	0,8	0,1
Перец сладкий	1,3	—
Редис	1,2	0,1
Свекла	1,5	0,1
Томаты	1,1	0,2
Тыква	1,0	—
Фрукты свежие		
Абрикосы	1,0	0,1
Бананы	1,5	0,1
Груши	0,5	0,3
Персики	1,0	0,1
Слива	0,8	—
Яблоки	0,5	—
Апельсины	0,9	0,2
Сухофрукты		
Курага	5,3	—
Изюм	1,9	—
Чернослив	2,3	—
Ягоды		
Виноград	0,5	0,1
Клубника	0,8	0,4
Малина	0,8	0,3
Смородина красная	0,6	0,2
Смородина черная	1,0	0,2
Арбуз	0,7	—

Таблица 6. Содержание витаминов в некоторых продуктах питания

Название продуктов	Содержание витаминов в некоторых продуктах питания													
	A (ретинол)	A (каротин)	D	E	C	B_6	B_{12} (мкг)	H (мкг)	PP	B_5	B_2	B_1	B9 (мкг)	Холин (мг)
Молочные продукты и яйца							**Молочные продукты и яйца**							
Молоко коровье	0,025	0,015	0,05	0,09	1,50	0,05	0,40	3,20	0,10	0,38	0,15	0,04	5,00	23,60
Молоко козье	0,06	0,04	0,06	0,09	2,00	0,05	0,10	3,10	0,30	0,30	0,14	0,04	1,00	14,20
Сливки 20%-ные	0,15	0,06	0,12	0,52	0,30	0,06	0,45	4,00	0,10	0,30	0,11	0,03	7,50	47,60
Сметана 30%-ная	0,23	0,15	0,15	0,55	0,80	0,07	0,36	3,60	0,07	—	0,10	0,02	8,5	124,00
Кефир	0,02	0,01	—	0,07	0,70	0,06	0,40	3,51	0,14	0,32	0,17	0,03	7,80	43,00
Творог жирный	0,10	0,06	—	0,38	0,50	0,11	1,00	5,10	0,30	0,28	0,30	0,05	35,00	46,7
Творог нежирный	0,01	—	—	—	0,50	0,19	1,32	7,60	0,45	0,21	0,25	0,04	40,00	—
Сыр	0,21	0,17	—	0,31	2,80	0,11	1,14	2,30	0,40	0,30	0,38	0,03	11,00	—
Яйцо куриное целиком	0,35	0,06	4,70	2,00	—	0,14	0,52	28,2	0,19	1,30	0,44	0,07	7,50	251,70
Жиры							**Жиры**							
Масло сливочное	0,59	0,38	1,50	2,20	—	—	—	—	0,10	0,05	0,10	—	—	—
Жир свиной	0,01	0	—	1,70	—	—								
Масло оливковое	—	—	—	13,0	—	—								
Масло подсолнечное	—	0,04	—	67,0	—	—								
Маргарин сливочный	0,02	0,40	—	20,0	0,14	0,03	—	—	0,02	—	0,01	—	3,80	—
Мясные продукты							**Мясные продукты**							
Говядина	—	—	—	0,57	—	0,37	2,60	3,04	4,70	0,50	0,15	0,06	8,40	70,0
Баранина	—	—	—	0,70	—	0,30	—	—	3,80	0,55	0,14	0,08	5,10	90,0
Свинина						0,33	—	—	2,60	0,47	0,14	0,52	4,10	75,0
Печень говяжья	8,20	1,00	—	1,28	33,0	0,70	60,0	98,0	9,00	6,80	2,19	0,30	240	635
Печень свиная	3,45	—	—	0,44	21,0	0,52	30,0	80,0	12,0	5,80	2,18	0,30	225	517
Почки говяжьи	0,23	—	—	—	10,0	0,50	25,0	88,0	5,70	3,80	1,80	0,39	56,0	320
Почки свиные	0,10	—	—	—	10,0	0,58	15,0	140	7,30	3,00	1,56	0,29	—	247
Колбаса вареная						0,12	—	—	2,47	—	0,18	0,25	3,50	—
Колбаса полукопченая						0,11	—	—	2,25	—	0,20	0,19	5,40	—
Сосиски						0,13	—	—	1,54	—	0,15	0,18	3,90	—
Рыбные продукты							**Рыбные продукты**							
Окунь морской	0,01	—	2,30	0,42	1,40	0,13	2,40	—	1,60	0,36	0,12	0,11	7,10	—
Скумбрия	0,01	—	—	1,60	1,20	0,80	12,0	0,18	3,90	0,85	0,36	0,12	9,00	—
Ставрида	0,01	—	—	—	1,50	0,12	—	—	1,30	—	0,12	0,17	10,0	—
Треска	0,01	0	—	0,92	1,00	0,17	1,60	10,0	2,30	—	0,16	0,09	11,3	—
Палтус	0,10	—	—	0,65	—	0,42	1,00	1,90	2,00	0,30	0,11	0,08	—	—
Сельдь атлантическая соленая	0,02	—	—	0,75	0,80	0,23	6,00	—	1,84	0,52	0,13	0,02	10,0	—
Зерновые, зернобобовые продукты							**Зерновые, зернобобовые продукты**							
Кукуруза	—	0,32	—	5,50	—	0,48	—	21,0	2,10	0,60	0,14	0,38	26,0	71,0
Фасоль	—	—	—	3,84	—	0,90	—	—	2,10	1,20	0,18	0,50	90,0	—
Соя	—	0,07	—	17,3	—	0,85	—	60,0	2,20	1,75	0,22	0,94	200	270
Горох	—	0,01	—	9,10	—	0,27	—	19,0	2,20	2,20	0,15	0,81	16,0	200
Мука пшеничная I сорта	—	—	—	3,05	—	0,22	—	3,00	2,20	0,50	0,08	0,25	35,5	76,0
Мука пшеничная высшего сорта	—	0	—	2,57	—	0,17	—	2,00	1,20	0,30	0,04	0,17	27,1	52,0
Крупа гречневая	—	0,006	—	6,65	—	0,40	—	—	4,19	—	0,20	0,43	32,0	—
Крупа манная	—	0	—	2,55	—	0,17	—	—	1,20	—	0,04	0,14	23,0	—
Крупа овсяная	—	—	—	3,40	—	0,27	—	20,0	1,10	0,90	0,11	0,49	29,0	94,0
Пшено	—	0,02	—	2,60	—	0,52	—	—	1,55	—	0,04	0,42	40,0	—

Рис	—	0	—	0,45	—	0,18	—	3,50	1,60	0,40	0,04	0,08	19, 0	78,0
Макаронные изделия	0	0	0	2,10	0	0,16	0	2,02	1,21	0,30	0,04	0,17	20,0	52,5
Хлеб пшеничный	0	0,004	0	3,30	0	0,29	0	—	3,10	0,46	0,11	0,23	25,0	61,0
Батон нарезной	0	0,001	0	2,30	0	0,15	0	1,75	1,51	0,29	0,08	0,15	20,0	53,0
Хлеб ржаной	0	0,006	0	2,20	0	0,17	0	—	0,67	0,60	0,11	0,18	30,0	—
Овощи							**Овощи**							
Баклажаны	—	0,02	—	—	5,00	0,15	—	—	0,60	—	0,05	0,04	18,50	—
Горошек зеленый	—	0,40	—	2,60	25,0	0,17	—	5,30	2,00	0,80	0,19	0,34	20,0	—
Кабачки	—	0,03	—	—	15,0	0,11	—	0,40	0,60	0,10	0,03	0,03	14,0	—
Капуста белокочанная	—	—	—	0,06	45,0	0,14	—	0,10	0,74	0,18	0,04	0,03	10,0	—
Капуста брюссельская	—	0,30	—	1,00	120	0,28	—	—	0,70	0,40	0,20	0,10	31,0	—
Капуста кольраби	—	0,10	—	—	50,0	0,17	—	—	0,90	0,10	0,05	0,06	18,0	—
Капуста краснокочанная	—	0,10	—	—	60,0	0,23	—	2,90	0,40	0,32	0,05	0,05	17,0	—
Капуста цветная	—	0,02	—	0,15	70,0	0,16	—	1,50	0,60	0,90	0,10	0,10	23,0	—
Картофель	—	0,02	—	0,10	20,0	0,30	—	0,10	1,30	0,30	0,07	0,12	8,00	—
Лук зеленый	—	2,00	—	1,00	30,0	0,15	—	0,90	0,30	0,13	0,10	0,02	18,0	—
Лук-порей	—	2,00	—	1,50	35,0	0,30	—	1,40	0,50	0,12	0,04	0,10	32,0	—
Лук репчатый	—	—	—	0,20	10,0	0,12	—	0,90	1,20	0,10	0,02	0,05	9,00	—
Морковь	—	9,00	—	0,63	5,00	0,13	—	0,60	1,00	0,26	0,07	0,06	9,00	—
Огурцы	—	0,06	—	0,10	10,0	0,04	—	0,90	0,20	0,27	0,04	0,03	4,00	—
Петрушка (зелень)	—	1,70	—	1,80	150	0,18	—	0,40	0,70	0,05	0,05	0,05	110	—
Перец сладкий	—	2,00	—	0,67	250	0,50	—	—	1,00	—	0,08	0,10	17,0	—
Редька	—	0,02	—	—	29,0	0,06	—	—	0,25	0,18	0,03	0,03	—	—
Редис	—	—	—	—	25,0	0,10	—	—	0,10	0,18	0,04	0,01	6,00	—
Ревень	—	0,06	—	0,20	10,0	0,04	—	—	0,10	0,08	0,06	0,01	15,0	—
Салат	—	1,75	—	0,66	15,0	0,18	—	0,70	0,65	0,10	0,08	0,03	48,0	—
Свекла	—	0,01	—	0,14	10,0	0,07	—	—	0,20	0,12	0,04	0,02	13,0	—
Томаты	—	1,20	—	0,39	25,0	0,10	—	1,20	0,53	0,25	0,04	0,06	11,0	—
Тыква	—	1,50	—	—	8,00	0,13	—	—	0,50	0,40	0,06	0,05	14,0	—
Фасоль стручковая	—	0,40	—	0,10	20,0	0,16	—	—	0,50	0,20	0,20	0,10	36,0	—
Шпинат	—	4,50	—	2,50	55,0	0,10	—	0,10	0,60	0,30	0,25	0,10	80,0	—
Фрукты и ягоды							**Фрукты и ягоды**							
Абрикос	—	1,60	—	0,95	10,0	0,05	—	0,27	0,70	0,30	0,06	0,03	3,00	—
Ананас	—	0,04	—	—	20,0	0,20	—	—	0,20	0,16	0,03	0,08	5,00	—
Апельсин	—	0,05	—	0,22	60,0	0,06	—	1,00	0,20	0,25	0,03	0,04	5,00	—
Банан	—	0,12	—	0,40	10,0	0,38	—	—	0,60	0,25	0,05	0,04	10,0	—
Виноград	—		—	—	6,00	0,09	—	1,50	0,30	0,06	0,02	0,05	4,00	—
Вишня	—	0,10	—	0,32	15,0	0,05	—	0,40	0,40	0,08	0,03	0,03	6,00	—
Грейпфрут	—	0,02	—	—	45,0	0,04	—	—	0,23	0,21	0,03	0,05	3,00	—
Груша	—	0,01	—	0,36	5,00	0,03	—	0,10	0,10	0,05	0,03	0,02	2,00	—
Дыня	—	0,40	—	0,10	20,0	0,06	—	—	0,40	0,23	0,04	0,04	6,00	—
Земляника садовая	—	0,03	—	0,54	60,0	0,06	—	4,00	0,30	0,18	0,05	0,03	10,0	—
Клюква	—	—	—	—	15,0	0,08	—	—	0,15	—	0,02	0,02	1,00	—
Крыжовник	—	0,20	—	0,56	30,0	0,03	—	—	0,25	—	0,02	0,01	5,00	—
Лимон	—	0,01	—	—	40,0	0,06	—	—	0,10	0,20	0,02	0,04	9,00	—
Малина	—	0,20	—	0,58	25,0	0,07	—	1,90	0,60	0,20	0,05	0,02	6,00	—
Мандарин	—	0,06	—	0,20	38,0	0,07	—	—	0,20	—	0,03	0,06	—	—
Облепиха	—	1,50	—	10,3	200	0,11	—	3,30	0,36	0,15	0,05	0,03	9,00	—
Персики	—	0,50	—	1,50	10,0	0,06	—	0,40	0,70	0,15	0,08	0,04	8,00	—
Рябина черноплодная	—	1,20	—	1,50	15,0	0,06	—	—	0,30	—	0,02	0,01	1,70	—
Слива	—	0,10	—	0,63	10,0	0,08	—	—	0,60	0,15	0,04	0,06	1,50	—
Смородина белая	—	0,04	—	—	40,0	0,10	—	—	0,30	—	0,02	0,01	5,00	—
Смородина красная	—	0,20	—	0,20	25,0	0,14	—	2,50	0,20	0,06	0,03	0,01	3,00	—
Смородина черная	—	0,10	—	0,72	200	0,13	—	2,40	0,30	0,40	0,04	0,03	5,00	—
Черешня	—	0,15	—	0,30	15,0	—	—	—	0,40	—	0,01	0,01	—	—
Шиповник	—	2,60	—	1,71	470	—	—	—	0,60	—	0,33	0,05	—	—
Яблоки	—	0,02	—	—	10,0	0,08	—	—	0,23	—	0,03	0,01	1,60	—